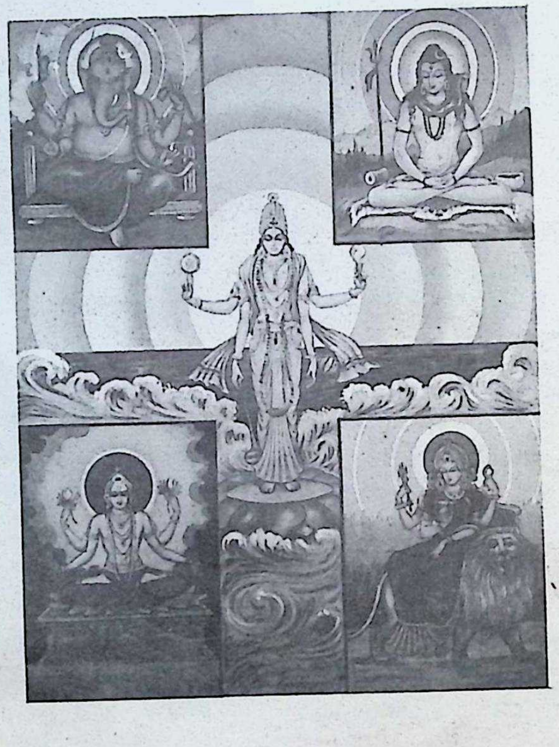
# अध्यात्म उपदेश
# तथा
# पाञ्चायन महिमा





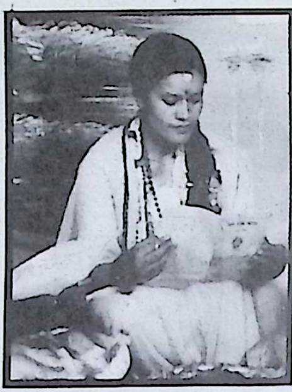
लेखिका
श्रीमती इन्दिरा कोइराला
चावहिल, शान्ति गोरेटो

श्री मान डिल्लीरमण रेग्मीज्यू मा
समर्पण
२०५४।५।१९

# अध्यात्म उपदेश
# तथा
# पाञ्चायन महिमा



लेखिका
**श्रीमती इन्दिरा कोइराला**
चावहिल, शान्ति गोरेटो



प्रकाशिका - श्रीमती इन्दिरा कोइराला
च २-२८० चावहिल शान्ति गोरेटो,
काठमाडौं । फोन नं. ~~४७१३८५~~ ४६९६०५

प्रथम संस्करण - १००० प्रति
२०५१ माघ



मूल्य - रू ३५/-

# मेरो भन्नु पर्ने दुई शब्द

महान हिन्दु राष्ट्रमा जन्मिएका हामी हिन्दु जातीहरू अझ समग्र रूपमा भन्ने हो भने सबै मानवजातिले नै अध्यात्म भावना राख्नु आवश्यक छ । किनभने हामी कहाँबाट आयौ के गर्नु पर्छ र अन्त्यमा कहाँ जानु पर्छ भन्ने कुराको विचार सानै उमेर देखि नै गर्नु आवश्यक छ । यस्तै विचार मनमा राख्दै गरेका कर्मबाट नै मानिसले सुख र आनन्दको अनुभव गर्दै अन्त्यमा मोक्ष प्राप्त गर्न सफल हुन्छन् ।

हामी यस संसारमा खाली हात प्रारब्ध कर्म मात्र लिएरआएका हुन्छौं । हाम्रो एउटा भनाई पनि छ “आयौं हामी मुठी बाँधी, जानुछ केवल हात पसारी” आखिर त्यो पसारिएको हात पनि त खरानी नै हुने हो नि । यस्तो कुराको गम्भीर मनन गर्दै गयो र मृत्युलाई सँधै नजिकै रहेको देख्दै कर्म गर्दै गर्‍यौं भने हामीलाई असत्य र झुटोको चिप्लेटीमा चिप्लनु पर्ने छैन । सत्यतालाई अंगालेर जीवनको गोरेटो हिंड्दै गएमा हामी सेवक र जनमुखी भई आत्मानुभव गर्नमा समेत सक्षम हुनेछौं । यदि मानिस धर्तीमा जन्मिएर म को हुँ भन्ने विचार सम्म पनि गर्दैन भने उसको जीवन व्यर्थ हुन्छ । खाली खाने लाउने र भोग विलासका कुरा मात्रै गर्छ भने उसलाई कसरी मानिस भन्ने ? जे जस्तो वस्तु मिठो हुन्छ खोजेर खाने, खान हुने कुरा मात्र खाने, सजिलो ठाउँ रोजेर बस्ने र शत्रुसंग सामना गर्ने जस्ता काम के पशु पंक्षीले पनि गर्दैनन् र ? बच्चा पाउनु, दुध खुवाउनु, हुर्काउनु बढाउनु, माया गर्नु आदि काम पनि त गर्छन् । तर हामी मानव हौं । हामीमा अध्यात्म विचार गर्ने शक्ति हुन्छ त्यस शक्तिलाई अनुसन्धानद्वारा प्रकटमा ल्याउनु पर्छ । मानिस भएर जन्मिदैमा आफै ज्ञान भई हाल्ने होइन । यसको लागि सज्जन गुरुको आवश्यकता पर्दछ । हाम्रो पुर्खाहरू परम तेजस्वी महापुरुष ऋषिमुनिहरू थिए । उनीहरू मृत्युलाई आफ्नो वशमा राख्न समर्थ थिए । उनीहरू द्वारा नै राजनीति शास्त्र, अर्थशास्त्र, धर्मशास्त्रको पठनपाठन हुन्थ्यो । भगवान राम तथा कृष्णलाई समेत सबै शास्त्रहरू पढाई शस्त्र अस्त्र विद्या समेत प्रदान गर्दथे र मोक्षमार्गको उपदेश

गर्दथे । उनै महामुनिहरूको वंशज आज हामी भएकाले नै हाम्रो गोत्र वशिष्ट, विश्वामित्र, मौदगल्य, जैमनी, भरद्वाज, आत्रेय आदि रहन गएको छ । त्यस्ता महापुरुषहरूको उपदेश वेद, उपनिषद र गीताहरूमा पाइन्छ । केही क्षण फुर्सत लिएर ती महावाक्यहरूको खोजी गरेनौ भने हामी यो संसाररुपी दललदमा फसी व्यर्थमा खेर जानेछौं ।

भगवान रामलाई वशिष्टले योग विद्या प्रदान गर्नु भएको ग्रन्थको नाम योगवाशिष्ट हो । भगवान कृष्णलाई आफ्नो स्वरुपको पहिचान गर्न गुरुहरूले नै ज्ञान प्रदान गरेका थिए भने हुनुमानलाई आफू भित्र रहेको बल र सामर्थ्य थाहा पाउन जाम्बवानको सहायता आवश्यक परेको थियो ।

अब कुरा आउँछ परमात्माको । परमात्मा भन्ने वस्तु के हो त भन्ने विचार गर्दै तत्वार्थ पत्ता लगाउँदा थाहा हुन्छ कि परम इश्वर र आत्माको जोडको नाम हो परमात्मा । यो जोड्ने कामको नाम हो योग । यसले आत्मालाई परमात्मामा पुऱ्याई दिन्छ । भगवान श्री कृष्णले गीतामा यही योगमार्गहरूको उपदेश गर्नु भएको छ । श्रीमद्भागवतमा भक्तिको दुई छोरा ज्ञान र वैराग्यको माध्यमद्वारा उपदेश गरिएको छ । यस संसारमा जन्मिए पछि मानिस केही न केही कर्म नगरी बस्न सक्तैन, त्यसैले सत्य र सेवा धर्ममा उत्प्रेरित भई फलको आशा नराखी कर्म गर्दै जाओस् । एकदिन छोड्नु पर्ने संसारमा मेरो भन्ने वस्तु के हुन सक्छ भन्ने वैराग्य भावना लिई कुनै कुरामा पनि लोभ नगरोस् । भक्तियोगद्वारा भगवान्मा समर्पित हुँदै जीत हार नाफा नोक्सान सुख दुःख सबैमा समानै रहोस् । यसरी आफूले गर्ने र गरिएका कर्महरू प्रभुको पाउमा सुम्पिएर आफूले कुनै इच्छा नचिताओस् । किनभने चिताएको नपुगेमा क्रोधाग्नि बल्न जाने र त्यसैले भस्म समेत गर्ने हुनाले अभिलाषा त्यागोस् । यस्तै अभ्यास गर्दै ज्ञान योगद्वारा नै मोक्ष पाइन्छ भन्ने कुरा गुरुहरूको महावाक्यहरूमा पाइन्छ ।

तर कुरा के छ भने यो असत्य भएर पनि सत्य झैं भान हुने "मृगतृष्णा" रूपी संसारमा जन्मिएर आत्मानुभवमा डुब्ने फुर्सत कसलाई हुन्छ ?

हामीले एकैक्षणको फुर्सत निकालेर चिन्तन गर्ने अभ्यास गर्दै गर्‍यौं भने सत्कर्म बढ्दै जानेछ र अध्यात्म तथा आत्मबलको विकाश हुँदै जानेछ । मलाई सानै उमेर देखि मेरा पुज्य पिताज्यू ज्योतिष पं. नारायण प्रसाद चालिसेले धेरै धेरै उपदेशहरू दिनु हुन्थ्यो । बिहान चारैबजे बिउझेर हाम्रा आराध्य देव शिब स्तुतिको श्लोकहरू सुनाउनु हुन्थ्यो । वेद र उपनिषदहरुको सत्य बचनले पूर्ण भएका आख्यानहरू सुनाउनु हुन्थ्यो । त्यसपछि म कोइराला परिवारमा प्रवेश गरेपछि पनि मलाई एउटा सौभाग्य प्राप्त भयो त्यो हो मेरो पूज्य स्वर्गीय सासुज्यू खीलकुमारी कोइरालाबाट सँधै गीता तथा रामगीता को उपदेश गर्नु । हामी बुहारी जातिलाई प्रवचन सुन्ने फुर्सत कहाँ हुनु तैपनि वहाँमा एउटा अर्कै तरिका थियो । म बच्चालाई नुहाउन लाग्दा, तेल लगाई दिंदा, भान्सामा खाना तयार गर्ने बखतमा पनि जहाँ होस मेरो सासुज्यूको हातामा गीता हुन्थ्यो र आफू पढ्दै मलाई सुनाउनु हुन्थ्यो अनि मलाई सोध्नु हुन्थ्यो के बुझ्यौ भन त ? नबुझेको भए तिम्रो बुबासंग सोधी हेरन आदि आदि । त्यसै वखत देखि नै अध्यात्म विचार गर्दै जाँदा थाहा भयो कि यो मार्गमा सन्तोष नै सन्तोष फेला पर्ने रहेछ भनिन्छ "सन्तोषं परमं सुखं" । यहि आत्म सन्तोष कै कारण यो एउटा सानो पुस्तिका "अध्यात्म उपदेश तथा पाञ्चायन महिमा" लेखेर प्रकाशित गर्ने जमर्को गरेको हुँ । हुन त अर्ति उपदेश र औषधि मिठो नहोला तापनि यसमा के रहेछ त भनेर अक्षर पढ्न सक्ने सबै आत्मीयजनहरूले एकपटक भए पनि पढी दिनु हुनेछ भन्ने आशा लिएको छुँ ।

*आत्मामा रम्नेको अवस्था कस्तो हुन्छ ?*
*यो जन्म मृत्युको चक्रको जाल काट्छन्*
*सच्चिदानन्द रूपको रस खुब चाट्छन् ।*
*देख्छन् आफ्नै आत्मामा राम सुशोभित*
*हुन्छन् सदा तेजिला सूर्य झैं प्रकाशित ॥*

**श्रीमती इन्दिरा कोइराला**

चावहिल शान्ति गोरेटो
काठमाडौं, नेपाल ।

# विषय सूचि

# श्री परब्रम्ह गुरु गणेश

सर्वप्रथम म भगवान् गुरु गणेशलाई नमस्कार गर्दछु । भगवान् गणेश यस संसारमा जति जीवात्मा छन् तिनीहरूमा मूलाधार चक्रको स्थान ओगटेर बस्ने परब्रम्ह परमेश्वर हुनु हुन्छ । भगवान् गणेशबाट नै हाम्रो जीवनमा पर्न आउने सबै प्रकारको विघ्नवाधाहरूको नाश हुन सक्छ । गणेश सम्बन्धी पुराण तथा ग्रन्थहरूको अनुसार वहाँ भगवान शिब तथा पार्वतीको पुत्र हुनु हुन्छ र माता पिताको रक्षार्थ द्वारपाल भएर बस्नु हुन्छ भन्ने पाइन्छ । यस्तै प्रकारले भगवान्‌बाट नै सबै प्राणीहरूको रक्षा भई रहेछ । हाम्रो शरीर भित्र सूक्ष्म रूपले रहने षटचक्रमा मूलाधार चक्रको अधिपति भगवान् गणेश हुनु हुन्छ । यो चक्र कहाँ छ त भन्ने प्रश्न उठ्ला, यो स्वार्थ र दम्भले भरिएको, छालाले ढाकिएको आँखाले यसलाई देख्दैन । ती चक्रहरूको कृया यथार्थ रूपले थाहा पाउन ज्ञान नेत्रले मात्र देख्दछ । जस्तै मानिसहरू सपना देख्दछन् तर यो आँखाले त होइन । हाम्रो जीवनका तीन अवस्था हुन्छ जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति । जाग्रतमा सबै प्राणी व्यवहार कै काममा व्यस्त हुन्छन् । स्वप्नमा गाढा निद्रा नै हुन्छ तर सुषुप्तिको अवस्थामा आराम साथ शुद्ध हृदयले आफ्नो गुरुले दिनु भएको र वेदमा उल्लेख भएका अहं ब्रम्हास्मी जस्ता महावाक्यहरूको स्मरण गर्दै गरेमा प्रष्ट अनुभव गर्न सकिन्छ । स्कन्ध पुराणमा भनिएको गणेश र कुमारलाई को पहिला यो ब्राम्हाण्ड घुमेर आई पुग्छ त्यसैले वर पाउने छ भन्दा गणेशले मेरो माता पिता पनि हजुरहरू ब्रम्हाण्ड पनि हजुरहरू नै हुनु हुन्छ भन्दै एक ब्रम्हाण्ड संग एकै आत्माको तुलना गरेर माता पिता कै चरण घुमेर एक बालकको बुद्धि प्रदर्शन गर्नु भएको छ । भगवान् गणेश, परब्रम्ह परमेश्वर र ब्रम्हको आधारै हुनु भएकोले यस्तो बुद्धिमतापूर्वक काम गर्न सक्नु भएको हो । वहाँ पिताम्वरधारी श्यामवर्णको परब्रम्ह हुनु हुन्थ्यो । वहाँको न माता न पिता तर संसारमा मातापिता भन्ने ज्यादै ठूलो र महत्त्वपूर्ण वस्तु भएकोले भगवान्‌लाई पनि छोरो हुने कौतुहल बढ्न गएछ । परमेश्वरले शक्तिमातालाई ज्यादै मान्नु हुँदो रहेछ र उनै शक्तिमाताको काखमा

समेत बस्ने रहर लागेछ । त्यसपछि के भयो भने परमेश्वरको इच्छानुसार नै माता पार्वतीलाई छोरा पाउने र काखमा राखी लाडप्यार गर्न रहर लाग्यो । रहर कै कारण माता पार्वतीले पुत्रेस्टी यज्ञ गर्न शिबजीलाई घच्घचाउन लाग्नु भयो । शक्तिमाताको अगाडि महादेवको केही नलागी पुत्रेस्टी यज्ञ पूर्ण पनि भयो ।

ओछ्यानमा पिताम्वरधारी गोरो वर्ण विशाल नेत्र भएको बालक खेल्न थालेको भेटियो । तर के गर्ने शरीर लिएर पृथ्वीमा जन्मेपछि के मानिस के देवता सबैलाई ग्रह दशा, जन्म र मृत्युले पकडी हाल्ने रहेछ । पार्वतीमाता त्यस्तो राम्रो बच्चा देखेर ज्यादै खुशी हुनु भयो । हर्षको सिमाना नै रहेन । आफ्नो छोरा जन्मेको खुसियालीमा स्वर्ग, मर्त्य, पाताल तीनै लोकमा छोराको मुख हेर्न निमन्त्रणा पठाइयो । सबै आए तर छायाँ पुत्र शनिस्चर मात्र नआएको पार्वतीलाई थाहा भयो र फेरि बोलावट भयो । शनिस्चरको नेत्र घटिया हुन्छ र जुन वस्तुमा हेर्‍यो त्यसको नाश हुने कुरा पार्वतीमा जाहेरी भयो । तर के गर्ने ? बालहठ, स्त्रीहठ र राजहठको अगाडि कसैको केही लागेन । पार्वतीलाई शनिस्चरलाई देखाउनै पर्‍यो र भन्न लागिन तिम्रो नजर अन्य वस्तुको लागि घटिया होला तर यस बालक माथि हुँदैन । शनिस्चरले हेरेको मात्र के थिए बालकको टाउको बेपत्ता भयो । फेरि उनै माताको शोक र क्रोध बढ्न थाल्यो तर महादेवले यो तिम्रै हठको परिणाम हो नरिसाउ भन्दै एउटा सेतो हात्तीको शिर छेदन गरी ल्याएर बालकको शरीरमा जोडी जियाई दिनु भयो । त्यसपछि भगवान्को नाम गणेश रहन गयो । त्यसैले वहाँलाई लम्बोदर, एकदन्त, गजवक्र भनिन्छ । विघ्नवाधाको नाश गर्ने हुनाले विघ्नराज पनि भनिन्छ । वहाँलाई दुवो ज्यादै मन पर्छ । वहाँको निर्गुण रूपको भजन यसरी पुकारिन्छ ।

श्री गणेशाय नमः ॥ ऋषिरुवाच

अजं निर्विकल्पं निराहारमेकं, निरानन्दमानंदमद्वैतपूर्णमू ।
परं निर्गुणां निर्विशेषं निरिहं, परब्रम्हरूपं गणेश भजेम १॥
गुणातीत मानं चिदानन्द रुपं, चिदाभासकं सर्वणं ज्ञानगम्यम् ।
मुनिध्येयमाकाश रुपं परेशं, परब्रम्ह रुपं गणेशं भजेम २॥
जगत्कारणं कारण ज्ञान रुपं, सुरादिं सुखादिं गुणेशं गणेशम् ।
जगदव्यापिनं विश्ववधं सुरेशं, परब्रम्ह रुपं गणेशं भजेम ३॥
रजो योगतो ब्रम्ह रुपं श्रुतिज्ञं, सदा कार्यसक्तं हृदाऽचिन्त्य रुपम् ।
जगत्कारणं सर्वविधा निदानं, परब्रम्हम रुपं गणेशं नताःस्म ४॥
सदा सत्य योध्यं मुदाक्रीड मानं, सुरारीन्हरतं जगत्पालयतम् ।
अनेकावतारं निजज्ञानहारं, सदा विश्वरुपं गणेशं नमामः ५॥
तमो योगिनं रुद्र रुपं त्रिनेत्रं, जगद्धारकं तारकं ज्ञानहेतुम् ।
अनेकागमैः स्वं जनं वोधयतं, सदा सर्वरुपं गणेशं नमाम ६॥
नमःस्तोमहारं जना ज्ञानहारं, त्रयीवेदसारं परब्रम्हसारं ।
मुनि ज्ञानकारं विदुरे विकारं, सदा ब्रम्हरुपं गणेशं नमाम ७॥
निजैशेषधीस्तर्पयतं कराद्यै, सुरौधानकला भिः सुधास्रावणीभिः ।
दिनेशां शुसंतापहारं द्विजेसं, शशांक स्वरुपं गणेशं नमाम ८॥
प्रकाश स्वरुपं नमो वायु रुपं, विकारादि हेतुं कलाभार भुतम् ।
अनेकक्रियानेकशक्ति स्वरुपं, सदाशक्ति रुप गणेशं नमामः ९॥
प्रधान स्वरुपं महत्तत्वरुपं, धराचारि रुपं दिगिशदिरुपम् ।
असत्सत्स्वरुपं जगद्धेतुरुपं, सदा विश्वरुपं गणेशं नतास्म १०॥
त्वदीये मनः स्थपयेदंध्रियुग्मे, जनो विध्न संघात पिडांलभेत ।
लसतसुर्यविम्वे विशाले स्थितोऽयं, जनो ध्वांत पीडां कथंवालभेत ११॥
वयं भ्रमिता सर्वथाऽज्ञान योगादलब्धास्तवांघ्रिं बहुन्वर्ष पुगान ।
इदानी मवाप्तास्तवैव प्रसादात प्रपन्नन्सदा पाहि विश्वंभराद्य १२॥
एवं स्तुतो गणेशस्तु संतुस्टोऽभून्महामुने ।
कृपया परयोपेतोऽभिधातुमुपचक्रमे १३॥
इति गणपति स्तब संपूर्ण

## गणेशशतनामस्तोत्रम्

ॐ गणेश्वरो गणक्रीडो महागणपतिस्तथा ।
विश्वकर्ता विश्वमुखो दुर्जयो धूर्जयो जयः ॥
सुरुपः सर्वनेत्राधिवासो वीरासनाश्रयः ।
योगाधिपस्तारकस्थः पुरुषो गजकर्णकः ॥
चित्राङ्गः श्यामदशनो भालचन्द्रश्चतुर्भुजः ।
शम्भुतेजा यज्ञकायः सर्वात्मा सामबृंहितः ॥
कुलाचलांसो व्योमनाभिः कल्पद्रुमवनालयः ।
निम्ननाभिः स्थूलकुक्षिः पीनवक्षा बृहदभुजः ॥
पीनस्कन्धः कम्बुकण्ठो लम्बोष्ठो लम्बनासिकः ।
सर्वावयवसम्पूर्णः सर्वलक्षणलक्षितः ॥
इक्षुचापधरः शूली कान्तिकन्दलिताश्रयः ।
अक्षमालाधरो ज्ञानमुद्रावान् विजयावहः ॥
कामिनीकामनाकाममालिनीकेलिलालितः ।
अमोघसिद्धिराधार आधाराधेयवर्जितः ॥
इन्दीवरदलश्याम इन्दुमण्डलनिर्मलः ।
कर्मसाक्षी कर्मकर्ता कर्माकर्मफलप्रदः ।
कमण्डलुधरः कल्पः कवर्दी कटिसूत्रभृत् ।
कारुण्यदेहः कपिलो गुह्यगमनिरुपितः ॥
गुहाशयो गुहाब्धिस्थो घटकुम्भो घटोदरः ।

पूर्णनन्दः परानन्दो धनदो धरणीधरः ।
बृहत्तमो ब्रम्हपरो ब्रम्हाण्यो ब्रम्हावितिप्रियः ।
भव्यो भूतालियो भोगदाता चैव महामनाः ॥
वरेण्यो वामदेवश्च वन्द्यो वज्रनिवारणः ।
विश्वकर्ता विश्वचक्षुर्हवनं हव्यकव्यभुक् ॥
स्वतन्त्रः सत्यसंकल्पस्तथा सौभाग्यवर्धनः ।
कीर्तिदः शोकहारी च त्रिवर्गफलदायकः ॥
चतुर्बाहुश्चतुर्दन्तश्चतुर्थीतिथिसम्भवः ।
सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ॥
कामरुपः कामगतिर्द्विरदो द्वीपरक्षकः ।
क्षेत्राधिपः क्षमाभर्ता लयस्थो लड्डुकप्रियः ॥
प्रतिवादिमुखस्तम्भो दुष्टचित्तप्रसादनः ।
भगवान् भक्तिसुलभो याज्ञिको याजकप्रियः ॥
इत्येवं देवदेवस्य गणराज्य धीमतः ।
शतमष्टोत्तरं नाम्नां सारभूतं प्रकीर्तितम् ॥
सहस्रनाम्नामाकृष्य मया प्रोक्तं मनोहरम् ।
ब्राम्हे मुहुर्ते चोत्थाय स्मृत्वा देवं गणेश्वरम् ॥
पठेत्स्तोत्रमिदं भक्त्या गणराजः प्रसीदति ॥

(इति श्रीगणेशपुराणे उद्गुपासनाखण्डे
गणपत्यष्टोत्तरशतनामस्तोत्रं समाप्तम्)

# आत्माको अविनाशिता

संसारमा देखापर्ने प्राणीहरूमा केवल मानव मात्र विवेकशील प्राणी भएकोले आत्मानुभव गर्ने शक्ति मानव जीवन मै मात्र प्राप्त हुन्छ । खानु, सुत्नु र विषयको भोग त पशु पंक्षी सबै प्राणीले भोगेकै हुन्छन् । त्यसैले आत्म सम्बन्धी ज्ञान प्राप्त गर्दै आफ्नो अन्तिम लक्षमा पुग्न र जन्म मरण रुपी दु:ख पार गरी मुक्ति प्राप्त गर्नु मानव मात्रको लागि सम्भव हुन्छ । यसैले मानिसले आफ्नो जीवनको अमूल्य समय अध्यात्म ज्ञान तर्फ लगाउनु आवश्यक छ ।

जीव र आत्माको योग (जोड) लाई जीवात्मा भनिन्छ "तत्त्वमसि" को शब्दले जीवात्मा र परमात्मा एक हो भन्ने अर्थ बुझाउँछ । स्थूल, सूक्ष्म र कारणबाट शरीरको प्रादुर्भाव हुन्छ । यो स्थूल देहमा आत्माको प्रकाश सूक्ष्म रूपले रहेको हुन्छ । यही आत्मा परब्रम्ह, सच्चिदानन्द निर्मल, शान्त, निर्विकार, निरन्जन र सत्य रूपले रहेको हुन्छ । यो देहमा सुख, दु:ख, संयोग वियोग, बालकपन, जवानी, बुढ्याई, मृत्यु रोग आदि अज्ञानताको कारणबाट देखा पर्दछ । ज्ञानद्वारा यसलाई मन, बुद्धि र इन्द्रियको आभास मात्र मानिन्छ । यो शरीरमा देखापर्ने विकार तत्त्वहरूलाई सत्य भनिदैन यदि सत्य भए किन हेर्दा हेर्दै नाश हुने थिए ?

विषयवस्तुहरूको साथ इन्द्रियहरूको संयोग हुनाले नै कहिले जाडो कहिले सुख कहिले दु:ख भइरहन्छ । यस्तो परिवर्तन रूपी संसारमा दु:ख परेमा आत्तिने र सुख भएमा मात्तिने गर्नु हुँदैन । सुख दु:ख सबैमा एकनाश रहनाले र धैर्यधारण गरी आफ्नो आत्मामा स्थिर रहनाले सद्गति प्राप्त हुन्छ । यस्ता धैर्यवान् पुरुषहरूले नै मुक्ति पाउँछन् । यस्ता मुक्त पुरुषहरू आफ्नो शरीरलाई नाशवान जानेर यसको मोहमा फस्दैनन् । भनिन्छः-

*"न कोही साथ भै आए नजाने साथमा कोही, बीचमा देहेको नाता बढायो मोहको फाँसी ।"*

यसरी नाता कुटुम्ब सबै नासिने तत्त्व हुन् । हेर्दा हेर्दै कति जन्मन्छन् कति मर्छन् भने कसको लागि मोह गर्नु ?

जुन वस्तु अविनाशी छ नित्य र सत्य छ त्यसैको चिन्तन गर्नु पर्छ यो जगत जसले व्याप्त गरेको छ जसद्वारा यो चलेको छ, तिनै चराचरको मूल आत्मस्वरुप ब्रम्ह अविनाशी छ त्यसैको चिन्तन गर्नु पर्छ । यस्तो अविनाशी तत्त्वको कहिल्यै क्षय हुँदैन। त्यसैले यसलाई अक्षय भन्दछन् देह मर्दैमा आत्मा मर्दैन । देह नासिन्छ भने आत्मा अमर रहन्छ । भगवान् कृष्ण भन्नु हुन्छ,

*न जायते म्रियते वा कदाचिनायं*
*भुत्वा भविता वा न भुय:*
*अजो नित्य शाश्वतोपयं पुराणो*
*न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥*

अर्थात् आत्म न कहिल्यै जन्मन्छ न मर्दछ यो आत्मा जन्म मृत्युले रहित, नित्य र पुराण पुरुष हो । शरीर मरोस् तापनि यो कहिल्यै मर्दैन ।

यस्तो अजन्मा अविनाशी नित्य आत्मा जसले जान्दछ त्यसले मुक्ति पाउँदछ । यस्तो मुक्त पुरुष आत्मामा लीन रहन्छन् आत्मालाई शस्त्र आगो पानी हावा कसैले नाश गर्न सक्तैन । यस्तो सनातन आत्मा अति अव्यक्त अविकारी र अचिन्त्य छ यस्तो जानेपछि कोही पनि शोक गर्दैनन् । त्यसैले सुख दु:ख नाफा हानी सबैलाई बराबर सम्झेर कर्म गर्नु पर्दछ । एकाग्र बुद्धिको आशय लिनु पर्छ । एकाग्र बुद्धि बिना वासनाका हाँगाहरू फैलन थाल्दछ । एकाग्र बुद्धिका साथ भगवत चिन्तन गर्नाले स्वच्छ निर्मल स्फटिक जस्तो अविनाशी आत्मानुभव गर्न सकिन्छ । स्फटिकमा रातो रंग पऱ्यो भने रातै जस्तो देखिए झैं सबै प्राणीको साक्षी आत्ममा मन बुद्धि इन्द्रिय र अहंकारको प्रतिबिम्व पर्नाले संसारको भान हुन्छ । सुषुप्तिमा यसको अभाव हुनाले आत्म सुखको अनुभव गर्न सकिन्छ । तताएको फलाममा अग्नि प्रवेश भए झैं

सबै जीवमा आत्मा साक्षी रूपले रहेको हुन्छ । यही आत्मालाई गुरु र वेदको वचनको सहायता लिएर चिन्नु पर्छ । इन्द्रियहरूको बशमा पर्नु हुँदैन । एकान्त सेवन गर्नु पर्छ । जगत प्रकाश गर्ने आत्म प्राप्तिको लागि ध्यानलाई सर्वप्रथम स्थान दिइन्छ ।

ध्याता, ध्येय र ध्यान यी तिनको त्रिपुटी भए पछि सूक्ष्म संस्कारबाट निर्विकल्प समाधि हुन्छ । कर्ता र भोक्तापन आत्ममा रहँदैन यो केवल अहंकारको धर्म हो ।

अधिकारी आत्मा देहदिवाट भिन्न छ यो स्वत मुक्त छ शिब रूप छ । यसलाई जानेपछि अरू जान्न बाँकी रहँदैन । त्यसकारण प्रत्येक मानिसले आफ्नो प्रारब्धको भोग सम्झेर सुखदुःख सबै सहँदै जानाले आत्म स्वरुप परमात्माको प्राप्ति गर्न सक्दछन् । यसरी म देह हुँ भन्नाले अज्ञान रूपी मोहको पासोमा बाधिन्छन् भने म अनेक प्रकारको विषय र विकार रूपले भरिएको देह होइन रहेछु ममा केवल आत्माको सत्ता रहेछ म आत्म मात्र हुँ भन्ने वित्तिकै "जीवन मुक्त" हुन्छ । देह मर्दैमा यो आत्म मर्दैन भन्ने कुरा यसरी उपनिषदमा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

*"घटावकाशको भानु घट नासे ननस्यति ।*
*देहावकाशको साक्षी देह नासे ननस्यति" ॥*

अर्थात् जस्तै घडाको जलमा देखिने सूर्य घडा फुटेमा नाश हुँदैन त्यस्तै देहमा साक्षी रूपले रहेको आत्म देह नाश हुँदैमा नासिदैन । यसैले आत्मलाई सत्य जानेर अरू संसारी सुख दुःखलाई झुटो मान्दै प्रारब्ध अनुसार आफ्नो सामु आइपर्ने कर्म गर्दै जानाले अन्तिममा गंगाको लहर समुद्रमा मिले झैं त्यो मैमा मिल्दछ भन्ने कुरा रामले लक्ष्मणलाई भन्नु भएको छ । यसरी आत्मा जान्ने व्यक्तिले मोक्ष र ब्रम्हपद पाउँछ । यस प्रकार अविनाशी आत्माको चिन्तन र मनन गर्दै जानाले "आत्मवत् सर्वमुतेषु" को भावना जाग्रित हुन गई "सबैको" कल्याण सम्भव हुन्छ ।

# गीताको उपदेश

भगवान् परमात्माका मुखारविन्दबाट जुन अमृत रूपी वाणी लोक कल्याणका निमित्त निस्कयो त्यही अमृतको बिन्दु गीता हो । यो गीता आफ्नै तेजले प्रकाशित छ । यसलाई कुनै शास्त्रको सहारा चाँहिदैन स्वयं परिपूर्ण छ । यसमा अर्जुनरूपी जीवलाई कृष्णरूपी आत्माले दिव्य ज्ञान प्रदान गर्नु भएको छ ।

यस्तो दिव्य ज्ञानको खानी जानेर यसको विचारहरूलाई आफ्नो जीवनको एक अंग बनाउन चाहने बुद्धिमान पुरुषले एकाग्र चित्त भएर शुद्ध हृदयले गीताको पाठ र मनन गर्नु पर्छ र यसमा भएका सारा उपदेशहरूलाई कार्यरूपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ । मानिसहरूमा कुप्रवृत्ति र वासनाहरूको मात्रा अधिक भए पछि बुद्धिले चक्कर खान लाग्दछ के गर्ने के नगर्ने भन्ने कुरा उसले स्वयं ठम्याउन सक्तैन । असल गुरुहरूबाट सान्त्वना पाउन सबै सौभाग्यशाली हुँदैनन् त्यसकारण उनीहरूको निमित्त "गीता"परम गुरु हो । सर्वश्रेष्ठ पथ प्रदर्शक हो । श्रद्धा भक्तिले गीताको अमूल्य उपदेशहरूको पालना गर्नु मनुष्य जीवनको कर्तव्य पनि हो । यसमा भगवानले सात्विक कर्म र सत्वगुणलाई प्रधानता दिंदै निष्काम कर्म गर्ने सल्लाह दिनु भएको छ । सबैले आफ्नो प्रारब्ध अनुसारको भोग भोग्दछन् । भगवान भन्नु हुन्छ मैले पहिले नै ती तिम्रा शत्रुहरू मारिसकेको छुँ । तिमी नभए पनि यिनीहरू रहने छैनन्

*तस्मात त्वमुत्तिष्ठ यशो लभस्व*
*जित्वा शत्रु न भुङ्क्ष्व राज्यं समृद्धम्*
*मयैवैते निहता पुर्वमेव*
*निमित्त मात्रं भव सब्यसाचिन् ॥*

त्यसकारण तिमी उठ नाम कमाउ, शत्रुहरूलाई जितेर धनधान्य राज्यको उपभोग गर, तिमी केवल निमित्त मात्र भएर अगाडि सर ।

भगवानले गीतामा अमृतरूपी वचनको थोपा, आनन्दरूपी सागरमा यसरी खसाल्नु भएको छ ।

१) व्यर्थैमा तिमी किन चिन्ता गर्छौ ? तिमी को देखि डराउँछौ ? कसले तिमीलाई मार्न सक्तछ ? आत्मा त न पैदा हुन्छ न मर्छ ।

२) जे भयो राम्रो भयो, जो भैराखेको छ त्यो पनि राम्रै हुन्छ । जो हुनेवाला छ त्यो पनि राम्रै हुनेछ । तिमी बितेका कुरामा पश्चाताप नगर, भविष्यको पनि चिन्ता नगर, वर्तमान चलिनै रहनेछ ।

३) तिमी के गयो भनेर रून्छौ ? तिमीले के लिएर आएका थियौ ? जो लियौ भगवानबाटै लियौ जो दियौ भगवानलाई नै अर्पण गर । खाली हात आएका थियौ खाली नै हातले जानेछौ । जे वस्तु आज तिम्रो छ त्यो हिजो कसैको थियो पर्सि अरू कसैको हुनेछ । जुन वस्तुलाई तिमी आफ्नो सम्झेर मग्न भएका छौ त्यही प्रसन्नता नै तिम्रो दु:खको कारण हो ।

४) परिवर्तन संसारको नियम हो । जसलाई तिमी मृत्यु भन्दछौ । जन्मनु र मर्नु नै जीवन हो । एकक्षणमा तिमी करोडौंको मालिक बन्न सक्तछौ एकक्षणमा दरिद्र, यी सब प्रारब्ध कर्मको खेल हो । मेरो, तिम्रो, सानो, ठूलो, आफ्नो पराई भन्ने कुरा मनबाट मिटाई देऊ, विचारपूर्वक त्यसलाई हटाई देऊ अनि सबै तिम्रो हुनेछ र तिमी सबैको हुनेछौ ।

५) यो शरीर न तिम्रो हो न तिमी यो शरीरको हौ । यो शरीर त पंच महाभूत (अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी, आकाश) ले बनेको हुन्छ अन्त्यमा उसैमा मिल्दछ । तर आत्मा अजर, अमर र अविनाशी छ । यही आत्माले आफ्नो मायिक शक्तिको आश्रय लिएर अनेक जन्म लिन्छ । आत्मालाई आगोले जलाउन सक्तदैन, पानीले गलाउन पनि सक्तदैन र हावाले सुकाउन पनि सक्तदैन । यस्तो अविनाशी आत्माको मात्र चिन्तन गर ।

६)	तिमी आफूले आफैंलाई भगवानमा अर्पित गर । यो नै सबैभन्दा उत्तम सहारा हो । जसले भगवानको सहारा जानेको हुन्छ ऊ डर, चिन्ता र शोक देखि सँधै मुक्त हुन्छ ।

७)	भगवान भन्नु हुन्छ "तिमी जे काम गर्दछौ, खान्छौ, सुत्छौ, होम गर्छौ"त्यो भगवान मै अर्पण गर्दै जाऊ, यसो गर्नाले तिमी सँधै जीवन मुक्त हुनेछौ र आनन्दको अनुभव गर्न थाल्ने छौ ।

भगवानले यस्ता कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोगका कुराहरू सबै उपदेश गर्नु भएको छ र यो भन्नु भएको छ ।

*ॐ इत्येकाक्षर बह्म ब्याहरन मामनुस्मरन ।*
*यः प्रयाति त्यजन देहं स यातिपरमां गतिम ॥*

अर्थात् इन्द्रिय रुपी सबै द्वारहरू बन्द गरेर, मनलाई हृदयमा रोकेर ध्यान योगद्वारा ओमकारको स्मरण गर्दै अन्त्यकालमा प्राण छोड्दछ भने त्यसले उत्तम गति पाउँछ अर्थात् ब्रह्म स्वरुपै हुनेछ ।

हरि ॐ तत्सत्

# वेदको उपदेश

मानव जीवनको उद्देश्य हो आत्मानुभव गर्नु, उसको मुख्य काम हो वेदान्त वाक्यको श्रवण, मनन गर्नु र मनलाई शुद्ध पार्दै लैजानु, वेदमा उल्लेख भएको उपदेश पालन गर्दै जानाले मन शुद्ध हुन सक्छ ।
१) सत्यं वद २) धर्म चर ३) स्वाध्यायानमाप्रमद ४) मातृ देवो भव ५) पितृ देवो भव ६) आचार्य देवो भव ७) अतिथि देवो भव ।
सत्य बोल, धर्म गर, केही जानेको छौ भने त्यसमा घमण्ड नगर, पिता, माता गुरु तथा अतिथिका आदर गर । यी उपदेशका पालन गर्दै जानाले मन शुद्ध हुन्छ ।

निर्मल मनले वेदान्तको वाक्यहरू सम्भन सक्छ । वेदको सिद्धान्तलाई वेदान्त भन्दछन् । वेद चार प्रकारको हुन्छ । १) ऋग्वेद २) यजुर्वेद ३) सामवेद ४) अथर्ववेद । यी नै वेदका सिद्धान्तलाई वेदान्त भन्दछन् । यिनै वेदका तीन काण्डहरू हुन्छन् । १) कर्मकाण्ड २) उपासना काण्ड ३) ज्ञान काण्ड

**कर्मकाण्ड** : यसमा मनलाई निर्मल बनाउँदै जाने उपायहरू बताइएको हुन्छ । निष्काम कर्म गर्नाले नै मन निर्मल हुन्छ ।

**उपासना काण्ड** : यसमा चंचल मनलाई शान्त पार्दै लैजाने उपायहरू बताइएको हुन्छ । उपासनाबाटै मनको चंचलता हट्दै जान्छ । उपासनाको अर्थ भजन, पूजापाठ तथा ध्यान हो ।

**ज्ञानकाण्ड** : यसमा अज्ञानता हटाउँदै ज्ञानवर्धक "ब्रम्ह" विद्याको उपदेश गरेको पाइन्छ ।

आत्मामा जीव जगतको कल्पना अज्ञानले मात्र हुन्छ । जसरी निद्रा हट्ने वित्तिकै स्वप्ना पनि तुरुन्त हट्दछ त्यसरी नै अज्ञान हट्ने वित्तिकै जीव जगत पनि हट्द्छ केवल आत्मा मात्र बाँकी रहन्छ । यो आत्मामा देखिने जीव जगतको भ्रम हटाउने एउटै उपाय ज्ञानरूपी प्रकाश हो । ईश्वरमा तथा माता पिता, गुरुमा भक्ति गर्नाले वेदान्तको श्रवण गर्नाले विचारपूर्वक कर्म गर्नाले, वेदान्तमा बताइएको भजन,

पूजापाठ, ध्यान गर्नाले मन शुद्ध हुन्छ र शुद्ध भएको मनमा चाडैनै ज्ञान प्रज्जवलित हुन्छ ।

वेदान्तका सिद्धान्त हो अद्वैत, अर्थात् जीव ब्रम्हको एकता । चार वेदमा चार महावाक्यहरू छन् जसमा जीव र ब्रम्हको एकता बताइएको छ ।

१) ऋग्वेदको महावाक्य हो "प्रज्ञानं ब्रम्ह" प्रकृष्ट ज्ञानलाई प्रज्ञान भनिन्छ । अर्थात् प्रकृष्टको अर्थ शुद्ध हो । शुद्ध ज्ञान नै ब्रम्ह हो । जसरी पानी फोहोर देखि अलग हुने वित्तिकै निर्मल हुन्छ । जीव पनि आफ्नो अनात्म (देहादि–) सम्बन्धबाट जब छुट्दछ तब शुद्ध ज्ञान प्राप्त गर्दछ । ब्रम्ह भनेको नै जीवको शुद्ध स्वरूप हो ।

२) यजुर्वेदको महावाक्य हो "अयंमात्मा ब्रम्ह" यो आतमा नै ब्रम्ह हो । हाम्रो तीनै अवस्था जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्तिको साक्षी आत्मा हो । यही नै ब्रम्ह हो ।

३) सामवेदको महावाक्य हो "तत्त्वमासि" तत माने ब्रम्ह, त्वं माने जीव, असि माने हो । अर्थात् जीव नै ब्रम्ह हो । शरीर इन्द्रिय आदि आत्माको स्वरूप माँनिदैन । आतमा विकार रहित निर्मल र शान्त भावमा सँधै साक्षी र द्रस्टा रूपले रहन्छ । यसैले यसलाई इन्द्रिय आदि विकार रहित भएको बाहिरी आँखाले देख्न सक्दैन । यसलाई प्राप्त गर्न दिव्य दृष्टि खोल्नु पर्दछ मोहरूपी बन्धन काट्नु पर्छ । लोभ इर्ष्या सबै तोड्नु पर्छ । त्यसपछि "जीवात्मा भनेको परमात्मा हो" यस्तो भावमा अडिन पुग्दछ तब ऊ वेदान्ती कहलाउँछ ।

४) अथर्ववेदको महावाक्य हो "अहं ब्रम्हास्मि" अर्थात् म ब्रम्ह हुँ ।

यस प्रकार चारै महावाक्यमा जीव र ब्रम्हको एकता बुझाएको पाईन्छ । यसरी आफ्नो स्वरुपको संझना गर्नु नै मानव जीवनको लक्ष बताइएको छ ।

# आत्मज्ञानको अधिकारी कस्तो पुरुष हुन सक्तछ

*आत्म ज्ञानको बारेमा, आत्मज्ञान के हो ? र आत्मज्ञान प्राप्त गर्न के के कुरा त्याग्नु पर्छ भन्ने कुरा कठोपनिषद्मा वर्णन गरिएको छ ।*

कठोपनिषद् उपनिषद्हरूमा ज्यादै प्रसिद्ध छ । यो कृष्ण यजुर्वेदको कठशाखा अन्तर्गत छ । यसमा निचिकेता र यमको संवाद रूपमा परमात्माको रहस्यमय तत्त्वको ज्यादै उपयोगी र विशद वर्णन छ ।

यज्ञका फल चाहने बाजश्रवाका छोरा उद्धालकले विश्वजित यज्ञ गरेथें त्यस यज्ञमा ब्राम्हणहरूलाई सम्पूर्ण धन र गाईहरू दिइएको थिए । तिनका छोरा नचिकेताले भने पिताजी मलाई कसलाई दिनु हुन्छ ? भनी तीन पटकसम्म सोधेपछि पिताले झोकिएर भने तँलाई मृत्युलाई दिन्छु । नचिकेताले सोच्न थाले मानिस अनाज जस्तै पाक्छ, खतम हुन्छ, फेरि उब्जन्छ यस्तो अनित्य जीवन असत्यले अजरामर हुने होइन अत: हामीले सत्य छोड्न हुँदैन भन्दै बाबुको बोली सत्य गराउनका निमित्त यमराज कहाँ जाने अनुमति दिनु होस् भन्दै गए ।

नचिकेता वहाँ पुग्दा यमराज कतै बाहिर गएका थिए । तीन दिन सम्म अन्न न जल सित पर्खिरहदा वल्ल यमराज आइपुगे । यम पत्नीले भनिन् हे सर्यूपुत्र जसको घरमा अतिथि भोकै पर्छ उसको सबै यज्ञ दानादी सत्कर्म नष्ट हुन्छ त्यसैले यमराजले भने ब्राम्हण देव तिमीलाई नमस्कार छ । भोकै परेको तीन रातको तीनै वर माग म तिमीलाई दिन्छु भनी यमराजले वर माग्न लगाउँदा बाबुलाई शान्ति दिलाउने चाहनाले आफूलाई मृत्युलोकबाट फर्काई दिन एक वर मागे । दोश्रो वरमा अग्नि विद्या मागे र यमराजले पनि अग्नि तिम्रै नामले प्रसिद्ध हुनेछन् भन्दै सो विद्या प्रदान गरे । तेश्रो वरमा जन्म मरण उपर विजय पाउने र मुक्तिको साधन जान्न आत्म रहस्यको र

आत्मज्ञानको प्रश्न गरेको छन् । यमराजले विचार गेर ऋषि कुमार बालक भएपनि बडो प्रतिभाशाली छ । कस्तो गोपनीय कुरा जान्न चाहन्छ । परन्तु आत्म तत्त्व उपयुक्त अधिकारीलाई नै बताउनु पर्छ । यसकारण पात्र परीक्षाको निमित्त यस तत्त्वको कठिनताको वर्णन गर्दै टार्न खोज्छन् र भन्छन् नचिकेता ! यस विषयमा अघि देवताहरूलाई समेत कठिन पऱ्यो उनीहरूलाई यथार्थ ज्ञान भएन । यो बडो सूक्ष्म छ सहजै जान्न सकिने कुरा होइन त्यसैले यसको सट्टा अर्को वर माग बरू तिमीलाई सयौं वर्ष आयु भएका छोरा नाति, प्रशस्त गाई आदि वस्तुहरू, हात्ती, सुन, घोडाहरू, पृथ्वीको ठूलो साम्राज्य माग आफू पनि जति वर्ष चाहन्छौं बाँची राख, चक्रवर्ती पनि होउ सारा भोग्य विषयबाट तिमीलाई भोगवान बनाई दिन्छु । यति भन्दा पनि नचिकेता आफ्नो निश्चयमा अटल भैरहे तब स्वर्गको दैवी भोगले लोभ्याउँदै बाजाहरूले सहित सुन्दरीहरू छन् यी कुरा मनुष्यले पाउने होइन तर तिमीलाई दिन्छु भन्दै यमराजले भन्दा नचिकेता फेरि भन्दछन् तपाईले वयान गर्नु भएको ती भोगहरू भोलि सम्म पनि टिक्ने हुन् वा होइनन् भने जस्तो क्षणिक छन् । फेरि मनुष्यका अन्तस्करण सहित सम्पूर्ण इन्द्रियहरूलाई क्षीण गराउँछन्, आयु पनि जति लामो होस् थोरै नै छ । त्यस कारण ती रथ, हात्ती, घोडा, रमणी र तिनका नाचहरू तपाई सितै रहोस् मलाई चाँहिदैन । मेरो प्रार्थनीयबर आत्मतत्त्व विषयको नै छ सोही मलाई प्रदान गर्नु होस् अर्को वर नचिकेता माग्दैन ।

तब यमराज भन्न लागे नचिकेता तिमीले यस लोक र परलोक दुवैको समस्त भोगलाई त्याग गरिदियौं । यो धन सम्पत्तिरूप सिक्रीमा जकडिएनौ जसमा धेरै मानिसहरू जकडिन्छन् त्यसैले तिमीलाई विद्याकै अभिलाषी ठहऱ्याउछु । तिमीलाई यस लोक देखि स्वर्ग लोक सम्मका बडा बडा भोगले पनि लोभ्याउन सकेन । अविद्या र विद्या दुई परस्पर विरुद्धका र भिन्न भिन्नै फल दिने हुन्छन् अविद्याले मानिसलाई भोगमा आसक्त बनाउँछ भने विद्याले कल्याण मार्गको पथिक बनाउँछ । अज्ञानभित्र रहेर पनि आफूलाई आफैंले बुद्धिमान र विद्वान ठान्ने भोगका आसक्तहरू पशुपंक्षी कीटपतङ्ग आदि नाना योनीमा भौतारिदै अन्धाले बाटो देखाएको अन्धा झैं ठक्कर खाई

रहन्छन् र धन सम्पत्तिका मोहले मोहित भएर बराबर जन्म मृत्युको चक्रमा परिरहन्छन् ।

आत्मलाई ब्रम्हरूपले साक्षात्कार गर्ने धैर्यवान् साधकले चित्तलाई विषय देखि खिचेर आत्मामा लगाउँछन् र हर्ष शोकलाई छोड्दछन् ।

ॐ अक्षर नै सोपाधिक (जगदरूप) र निरुपाधिक (पद) ब्रम्ह हो । यस अक्षर (प्रणव) लाई नै उपासनीय ब्रम्ह जसले जान्दछ त्यो यसैलाई प्राप्त हुन्छ । नित्य ज्ञान स्वरूप आत्मा जन्मदैन, मर्दैन यो अजन्मा, सर्वदा स्थाई र क्षय रहित वस्तु हो । यस्तो सानो देखि ठूलोसम्म सबैको हृदयमा रहेको आत्माको महिमालाई समस्त विषयको कामनाले रहित जिज्ञाशु पुरुष अन्तस्करणका स्वेच्छताले जान्दछ र शोक रहित हुन्छ । यो आत्मा न वेद, ग्रन्थ पढ्नाले न सुन्नाले अथवा नदानादि यज्ञ गर्नाले नै पाइन्छ । के ले पाइन्छ त भन्दा परमात्मज्ञान परमात्माकै कृपाबाट साध्य छ । यो शान्त र एकाग्र चित्त भएकाले मात्र पाउँछन् । कर्मको फल जीवात्माले मात्र भोग्दछ परमात्माले होइन । अविनाशी आत्मस्वरूप ब्रम्हलाई जान्न र संसार पार गर्न आत्मलाई रथी, शरीरलाई रथ, बुद्धिलाई सारथी र मनलाई लगाम मान्नु पर्छ । जुन मनुष्य बुद्धिरूप सारथी भएको छ मनरूप लगाम ठीकसंग राख्तछ मनुष्य संसार रूप बाटोको पाररूप सर्वव्यापी परमात्माको स्वरूपभूत सर्वोत्कृष्ट आश्रय प्राप्त गर्दछ । विवेकी पुरुषले वाणीलाई मनमा, मनलाई बुद्धिमा बुद्धिलाई आत्मामा र त्यसलाई निर्विकार, निरन्जन, सर्वान्तर मुख्य आत्मामा लीन गराओस् । जो शब्द स्पर्श, रूप, रस र गन्ध यी कुनैले युक्त नभएको, कार्यकारणले रहित, निश्चल एवं नित्य बुद्धिभन्दा पनि सूक्ष्म सर्वसाक्षी ब्रम्हतत्त्व छ त्यसलाई चिने पछि मनुष्य मृत्युको मुख देखि छुट्दछ अर्थात् अमर हुन्छ ।

परमेश्वरले इन्द्रियहरूलाई बाहिर तिर मात्रै प्रवृत्त हुने पारेर मारे जत्तिकै गरी इन्द्रियहरूको अनिष्ट गरे त्यसैले यी इन्द्रियहरू बाहिरमुखी हुन्छन् तर पनि अमर हुन चाहने साधनमा अटल कुनै

विवेकी पुरुष विषयबाट फर्काएर प्रत्यक्ष आत्मालाई देख्दछ अर्थात् स्वरूपको साक्षात्कार गरी हाल्दछ । अल्पबुद्धिहरू बाहिरिया विषयहरूको पछि लाग्छन्, सर्वत्र फैलिएको मृत्युको पासो (देहेन्द्रीयको संयोग वियोग रूप) मा पर्छन् । यसकारण विवेकी पुरुषहरू अनित्य सम्पूर्ण पदार्थका बीचमा स्वरूपास्थितरूप अमरत्वलाई नडग्ने ठहऱ्याई यस संसारको कुनै चीज पनि माग्दैनन् । इन्द्रियहरूले भोगेको वस्तु थाहा पाउने नै आत्मा हो । जस्तो हेरेको, सुनेको, सुँघेको आदि । मनुष्य आत्माद्वारा नै सपना भित्रका र विपना भित्रका सकल पदार्थलाई जान्दछ । यस्तो सर्वश्रेष्ठ सर्वव्यापी आत्मा (आफै भित्र रहेको) भूत भविष्य वर्तमानको शासनकर्ता इश्वर हो भनी जाने पछि यस आत्मालाई रक्षा गर्न खोज्दैन कारण कसलाई को बाट के कुरा को रक्षा गर्न खोज्ने, सो आत्म मै हुँ भन्ने निश्चय भएपछि डराउनु पर्ने पनि खण्डै भएन । जो पहिले ब्रम्हबाट उत्पन्न हिरण्य गर्भलाई जल आदि पंचतत्त्वहरू श्रृष्टि गरी सबैको हृदयाकाशमा पसेर कार्यकरणरूप भूतहरूका साथ रहेको देख्दछ त्यसैले आत्म देख्दछ जो प्रकृत ब्रम्ह हो । त्यस्तै सर्व देवतास्वरूप अदिति परब्रम्हबाट हिरण्यगर्भ रूपले प्रकट हुन्छे ।

जुन प्राणबाट सूर्य उदाउँछन् र जस्मा अस्त हुन्छन्, ती प्राणात्ममा अग्नि आदि सबै देवता प्रवेशित छन् त्यसदेखि भिन्न कुनै छैन, त्यही नै ब्रम्ह हो । जसले उद्वैत स्वरूप ब्रम्हदेखि भिन्न छु, म छुट्टै हुँ भन्ने भेद देख्दछ त्यो मृत्युबाट मृत्युमा प्राप्त हुन्छ अर्थात् जन्ममरणको चक्रबाट छुट्टिदैन । बुढी औंला परिमाणको मुटुको छिद्रमा रहने अन्तस्करण उपाधि भएको आत्मा धुँवा नआएको ज्योति जस्तो छ त्यो भूत भविष्य वर्तमानको शासक हो । त्यही नै ब्रम्ह हो ।

जसरी चुचुरामा बर्सेको पानी मुनितिरका पर्वतहरूमा छरिएर हराउने हुन्छ, त्यसै गरी शरीर भेदले रहेका आत्माहरूलाई पृथक देख्दा मनुष्य तिनकै पछि लाग्छन् अर्थात् विभिन्न शरीरै पाई रहने हुन्छन् मुक्त हुँदैनन् ।

जस्तो स्वच्छ पानीमा मिसिएमा स्वच्छ पानी त्यसैमा मिल्दछ र एकनाश हुन्छ त्यस्तै एकत्वको मनन गर्ने बानी भएको मुनिको आत्मा

ब्रम्हमा नै मिली एक हुन्छ । यो आत्मा एक शरीर रूप पुरमा मात्र रहने होइन यो सबैमा रहन्छ कसरी भने यो आत्मा गतिमान सूर्य रूपले आकाशमा फिर्ने सबैलाई व्याप्त गर्ने वायुरूपले, अग्नि रूपले पृथ्वीमा विचरण गर्ने, अतिथि भएर गृहस्थहरूका घरमा रहने एवं मनुष्यहरूमा, देवताहरूमा, यज्ञमा रहने पानीमा रहने शंख, शिपी गोही आदि रूपले पैदा हुने पृथ्वीमा धान, जौ आदि अन्न रूपले उत्पन्न हुन्छ यस्तो सर्वात्मा भइकन एकैनाशको स्वभावको (समरस) छ तथा समस्त जगतको कारणरूप हुनाले सर्व महान छ । जो प्राणवायुलाई हृदयदेखि माथितिर उकाल्दछ अपानवायुलाई तलतिर ठेल्दछ, हृदयाकाशमा रहेको बुद्धिमा विज्ञानरूपमा प्रकाश हुने सेवनिय तत्वलाई सबै देवता उपासना गर्दछन् । यो देहमा रहेको आत्मा देहबाट छुट्दा त्यहाँ प्राण इन्द्रिय केही बाँकी रहदैन यस्तो वस्तु (आत्मा) देह संघातबाट अलग छ भन्ने कुरा सिद्ध छ । प्राण आदि सुतेको अवस्थामा जो यो इच्छा लागेका विषय कल्पना गर्दै जागा रहन्छ त्यही वस्तु शुद्ध कहिन्छ ।

जसरी एउटै अग्नि मुढाहरू नै पिच्छे फरक हुन्छ, एउटै सुन धेरै थरिका गहना, एउटै वायुका आकार पिच्छे हुन्छ र माटोले धेरै भाडाहरू बनाउँदा पनि ती वस्तुहरू लिप्त हुँदैनन आफ्नो स्वभाव र गुणहरूमा रही नै रहन्छन्, त्यस्तै सबै प्राणीको एउटै अन्तरात्मा पनि अविद्या जनित काम कर्मले र दुःखले लिप्त हुँदैनन् । किनभने त्यो विपरित बुद्धिले गराएको अभ्यास (कर्ता हुँ, भोक्ता हुँ) देखि बाहिरै छ ।

आफ्नो शरीरका हृदयाकाशमा रहेको इश्वररूप आत्मा अनित्य पदार्थहरूका बीच नित्य छ, चेतन छ अर्थात् जो एउटै भएर पनि सारालाई कर्मानुसार फल अनायासै दिन्छ त्यस्तो आत्मालाई जुन विवेकीहरू देख्दछन तिनैलाई नित्य शान्ति हुन्छ, अरूलाई हुँदैन । यस्तो आत्मस्वरूप ब्रम्हमा सूर्यचन्द्र, तारा, बिजुली कुनै पनि प्रकाशित हुँदैनन् अग्निको के कुरा अर्थात् यिनले आत्मालाई प्रकाश गर्ने होइनन् । आत्मतत्त्व प्रकाशमान स्वभावको हुनाले त्यसको प्रकाशले यी सबै र समस्त जगत प्रकाशित हुन्छन् ।

माथितिंर विष्णुको परमपद रूप फेद भएको मनितिर स्वर्ग, नरक, पशु पंक्षी, प्रेत आदि हाँगा भएको काम कर्मरूप हावाले सँधै चलिरहने स्वभावको पीपल वृक्ष अनादि छ । त्यसको फेदरूप विष्णुपद शुद्ध छ त्यो ब्रम्ह हो ।

सम्पूर्ण जगत परब्रम्हबाट उत्पन्न भएको हो र उसैको सत्ताले नियम साथ चल्दछ यसैका डरले अग्निले पोल्दछ, सूर्यले प्रकाश गर्दछ र इन्द्र, वायु मृत्यु समेत आफ्ना आफ्ना काम गर्दछन् (वर्षा गर्नु, जीवित राख्नु, मार्नु) । यसलाई जसले आफ्नो प्रवृत्तिको साक्षी रूपमा जान्दछ ती नमर्ने स्वभावका हुन्छन् अर्थात् निरूपाधिक चैतन्य रूपमा रहने हुन्छन् । मनुष्य देह नछुट्दै ब्रम्हलाई जान्न सक्तछ भने संसार बन्धनबाट मुक्त हुन्छ । शुद्ध बुद्धिमा आत्माको रूप छर्लङ्ग देखिन्छ ।

जब आत्मावेत्ताका हृदयमा रहेका समस्त कामनाहरू, इच्छा गरिने वस्तु केही नहुनाले स्वत: छुट्दछ, तब मर्ने स्वभावको मनुष्य नमर्ने हुन्छ अनि यहीबाट ब्रम्ह प्राप्त गर्दछ अर्थात् ब्रम्ह नै हुन्छ ।

कामनाको विनाश कहिले हुन्छ त ?

जब यो शरीर रहँदैमा बुद्धिका सबै ग्रन्थिहरू (म यो शरीर हु ँ, सुखी हु ँ, दु:खी हु ँ मेरो धन) छिन्नभिन्न हुन्छन् तब मर्ने स्वभावको मानिस नमर्ने र आत्म रूपले अमर हुन्छ ।

मुटुबाट एक सय एक स्नायु निस्केको हुन्छ ती मध्ये सुषुम्ना नामक स्नायु मस्तकलाई भेदन गरेर बाहिर निक्लेको हुन्छ त्यसद्वारा माथितिर लागेको जीव सूर्य मण्डलद्वारा ब्रम्ह लोकमा पुगेको हुनाले ब्रम्हाका साथ कालान्तरमा अमर हुन्छ । अनेकतिर फैलिएका अरू स्नायुहरू भने जीवलाई संसार तर्फ नै लैजाने हुन्छ ।

ॐ शान्ति शान्ति शान्ति ।

# जीवनमुक्तिका लक्षणहरू

*जीवनमुक्तिको बारेमा योगवाशिष्टमा वशिष्ट ऋषिले भगवान रामलाई यसरी उपदेश गर्नु भएको छ ।*

१) हे राम ! अन्तर्मुखी वृत्तिवालालाई सुखबाट सुख र दुःखबाट दुःखको अनुभव हुँदैन ।

२) सम दृष्टिवाला मानिस बडाबडा भयानक बार बार आउने सुख दुःख देखि मनमा विकार आउन दिँदैन ।

३) जीवनमुक्त सब काम इच्छा र संकल्पले रहित भई परिआएको काम गरी रहन्छ

४) मुक्त पुरुषलाई न कुनै वस्तु माथि रसिकता हुन्छ न निरसता । ऊ विषयको इच्छुक भएर पनि विषयमा रमाउँदैन । रागवाला देखिएर पनि राग रहित हुन्छ ।

५) मुक्त पुरुष न कसैलाई उदिग्न गर्छ न उ कसै देखि उदिग्न हुन्छ ।

६) उसको लोभ मोह आदि शत्रु नष्ट भएका हुन्छन् ।

७) ऊ अर्काको मनलाई जानेर लोकप्रिय आचरण गर्दछ ।

८) ऊ प्रिय र मधुर वाणी बोल्दछ । ऊ क्षण भरमा कामको विवचेना र निर्णय गर्दछ ।

९) ऊ सबको वन्धु समान रहन्छ । काम गरिरहे पनि नदी जस्तै शान्त रहन्छ । सब वृत्तिमा आफू शान्त र शितल रहन्छ ।

१०) मुक्त पुरुष प्राप्त वस्तुलाई उपेक्षा गर्दैन । अप्राप्त वस्तुको इच्छा गर्दैन ।

११) जो काम जीवन प्रवाहमा गर्न मिल्छ सोही संकल्प रहित शून्यभाव राखेर गर्दछ उही ज्ञानी हो । उसको वासनाको गाँठो विस्तार विस्तार फुकेर जान्छ, रिस कम हुन जान्छ, मोह मन्द हुन्छ, उसको चेहरामा सँधै प्रसन्नता झल्कन्छ । ऊ जीवनको चाह र मृत्युको निन्दा गर्दैन । ऊ कुनै वस्तुको बन्धनमा पर्दैन । सँधै तृप्त र असक्त भई सम्राट जस्तै रहन्छ ।

१२) जीवन मुक्त महाकर्ता हो जो यथा प्राप्त धर्म अधर्म शंका रहित भएर गर्दछ । ऊ कर्म अकर्म दुवैमा उदासिन र स्वाभावैले शान्त छ, उसको मन उत्पत्ति स्थिति र नाश, उदय अस्त सब अवस्थामा समान रहन्छ ।

१३) जीवन मुक्त सदा समाधिमा रहन्छ । व्यवहारमा लागेको ज्ञानी र बनमा रहने ज्ञानी दुवै एउटै हुन् दुवैले सन्देह रहित पद प्राप्त गर्दछन् । जीवन मुक्त मन वासना क्षीण हुनाको कारण कर्म गर्दै पनि अकर्ता छ ।

१४) जो आफ्नो आत्मालाई सब भाव र पदार्थ देखि पर सब भाव युक्त रूपबाट देख्दछ उही समाधिस्थ हो । जो आत्मालाई सब वस्तु भित्र देख्दै शान्त बुद्धि भएर न कुनै वस्तुको ध्यान गर्छ न कुनै सोच गर्छ उही समाहित हो ।

१५) मुक्त पुरुष गरोस् वा नगरोस् सदा मुक्त छ जस्तो सक्कली सुन हिलोमा परोस् वा आगोमा चम्की नै रहन्छ ।

१६) मुक्त पुरुषलाई आपत्तिहरूले यसरी छोडेर जान्छन् की जस्तो सर्पले आफ्नो पूरानो काँचुली छोड्दछ ।

१७) जसको भित्र सदा सत्त्वको प्रकाश रहन्छ उसलाई लोकपालले ब्रम्हाण्डलाई झैं रक्षा गर्दछ । जो केही पनि लिदैन उसलाई अमृत मिल्छ ।

जस्तो चलेको हावा स्थिर हावामा प्रवेश गर्दछ उस्तै शरीर कालद्वारा नष्ट भएपछि जीवन मुक्त विदेह मुक्त हुन जान्छ । विदेह मुक्त न उदय हुन्छ न अस्त । ऊ कुनै कर्मको फल पाउनको वशमा परेर शरीर धारण गर्दैन । उसलाई पूर्ण स्वतन्त्रता छ । जब जस्तो इच्छा हुन्छ उस्तै रूप धारण गर्दछ । ऊ सूर्य भएर जगतलाई गरम र प्रकाश दिन्छ, विष्णु भएर त्रिलोकको पालना गर्दछ, रूद्र भएर संहार गर्छ ब्रम्हा भएर संसारको रचना गर्छ आकाश भएर वायुमण्डलको धारणा गर्छ । कुलाचल भएर लोकपालको नगरलाई धारणा गर्छ लता भएर फल्छ फुल्छ, पृथ्वी भएर सारा लोक, आगो भएर जलाउँदै शून्य भएर आकाश, तीनै जगतका परमाणु रूपले शान्तिको साथ रहन्छ । तीनै कालमा देखा पर्ने सारा दृश्य जगत यही हो । हे राम यस अवस्थाको नाम नै मुक्ति हो । यसैलाई ब्रम्ह भन्दछन् । यही पूर्ण रूपले परिपूर्ण स्वरूपवाला निर्वाण हो । यस्तै लक्षणहरू हाम्रा पुर्खाहरूमा पनि नभएको होइन जस्तो जनक राजा विदेह भएर पनि राजकाज गर्दथे उनको राज्यमा सुखै सुख मात्र थियो कोही दु:ख पाउँदैन थिए । यतिमात्र कि राजा अहंकारी थिएनन् । जीवन मुक्त थिए स्थीरचित्त राखेर शून्य भावमा अडी राज्य गर्दथे । अस्टवक्र जस्ता ज्ञानी पुरुषले उनको राज्यमा उच्चस्थान पाउँथ्यो । बांगिएको र कुप्रो शरीर भएपनि मर्यादित हुन्थे । त्यसैले जनकको राज्यमा सबै आन्नदीत र सुखी थिए ।

# दीर्घ आयु तथा स्वास्थ्य लाभका लक्षणहरू

मानिसहरूले के गर्दा आयुवर्धक हुन्छ र के गर्दा आयु घट्न जान्छ भन्ने कुरा पनि नीतिगत नै हुन्छ । किनभने हामीले सँधै सदाचारमा रहने मनलाई प्रसन्नता राख्ने यम-नियमहरूको पालना गर्नाले स्वास्थ्य लाभ हुन गई आयु सम्म बढ्न जाने हुन्छ । त्यसैले हाम्रा पुर्खाहरू धेरै समय बाँच्दथे पनि । यस्ता नियमहरूको पालना नगर्नाले र तल उल्लेखित क्रियाहरू गर्नाले आयु घट्न जाने हुन्छ ।

१) सँधै मादक पदार्थ र नसालु पदार्थ सेवन गर्नाले आयु घट्न जान्छ । त्यस्ता लागू पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति आफ्नो आचरणमा रहन सक्तैन र के गर्ने के नगर्ने कुराको पहिचान गर्न पनि सक्तैन ।

२) अर्काको जुठो खानु, अरूको लुगा, जुत्ता लगाउनु, अरूको भाँडाहरू प्रयोग गर्नाले आयु घट्दछ ।

३) नास्तिकता, आलस्य, मर्यादाको भङ्ग आदिले आयु घट्दछ ।

४) पर स्त्रीसंग गमन गर्नाले आयु घट्दछ ।

त्यसैले बुद्धिमान मानिसले समय मै सोच्नु पर्छ र आत्मनिष्ठामा बस्नु पर्छ यसबाट अल्पआयु मै मृत्यु हुने छैन । महाभारतको अनुशासन पर्वमा युधिष्ठिरले भिष्म पितामहसंग दीर्घ आयु तथा स्वास्थ्य लाभ सम्बन्धी प्रश्न गर्दा पितामहले दिनु भएको जवाफ यस प्रकार छ:

१) सदाचारमा रहनाले दीर्घायु धन, ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ ।

२) क्रोध नगर्नु, सत्यको पालना गर्नु, हिंसा नगर्नु यसबाट मानिसले सयवर्षको आयु प्राप्त गर्दछ ।

३) बिहान सवेरै उठ्नु, धर्मको चिन्तन गर्नु, प्रभुको उपासना गर्नु यसले आयु बढ्दछ ।

४) माता, पिता र गुरुको श्रद्धा गर्नु र उनीहरूको आदर गर्नाले आयु बढ्दछ ।

५) आफू संयमपूर्वक रहनु, अरूको निन्दा नगर्नु, कसैलाई अपशब्द नबोल्नु यसबाट आयु बढ्दछ ।

६) व्यर्थ विवाद नगर्नु सदा पुरुषार्थ गर्दै रहनाले आयु बढ्दछ ।

७) कहिलेकाहीं व्रत बस्नु, नित्य नुहाउनु, स्वच्छ चोखो लुगा लगाउनु, दिनमा मुख्यतया दुई पटक खानु र गतिशील रहनाले आयु बढ्दछ ।

८) आफ्नो शक्ति बढाउनु जसले गर्दा शत्रुको भय कम हुन्छ, सबैले मान्य हुन सक्नु मतलब सबैलाई आदर गरेपछि आफू पनि आदर्शवान् होइन्छ यस्तो आत्म सन्तुष्टिले आयु बढ्दछ ।

९) सँधै श्रेष्ठ पुरुषको संगत गर्नु, पर स्त्रीसंग गमन नगर्नु यसले आयु बढ्दछ ।

योग वाशिष्ठमा पनि यसको वर्णन पाइन्छ । महर्षि वशिष्ठले काक भुसुण्डीसित तपाईले कसरी यस्तो दीर्घ जीवन पाउनु भयो भन्दा काक भुसुण्डी भन्दछन्

१) सदा उत्तम भावमा रहन्छु ।

२) मनको पछि लागेर शक्तिको प्रयोग गर्दिन ।

३) अनावश्यक चिन्तामा फस्दिन

४) बुढो हुनु र मृत्यु हुन सित डराउँदिन

५) हर्ष, शोक, सुख, दुःख द्वन्दसंग विचलित हुन्न ।

६) सबको सम्मान गर्दछु ।

७) मोह र घमण्डबाट टाढा रहन्छु ।

८) सामर्थ्य भए पनि दोस्रोलाई आक्रमण गर्दिन । दोस्रोले दुःख दिए पनि दुःखी हुन्न । निर्धन भए पनि लोभी हुन्न र बितेको कुरालाई लिएर चिन्ता तथा शोकग्रस्त हुन्न ।

९) अरूको सुख देखेर सुखी र दुःख देखेर दुःखी हुन्छु ।

१०) प्राणी मात्रको सहायक तथा मित्र बन्दछु ।

११) विपत्तिमा पनि धैर्यवान युक्त छु र सरल व्यवहार गर्दछु ।

यस्तै बुद्धिमत्तापूर्ण वाक्यहरूको सदा स्मरण गर्दै व्यवहारमा आइपर्ने कामहरू गर्दै जानाले हाम्रो पनि अल्पायु मरण हुने छैन । सँधै बाँच्ने भन्ने कुरा अप्राकृतिक हुनाले इच्छा राख्नु पनि हुँदैन ।

# हामीलाई शिक्षा दिने गुरुहरू

ऋषिहरूले यदुवंशलाई सराप गरेपछि देवताहरूले भगवान कृष्णलाई स्वधाम सवारी हुन प्रार्थना गरे । सराप परेको थाहा पाएर सारा यादवहरू भगवान कहाँ गएर बच्ने उपाय त खोजेका थिए तर भगवानको इच्छै त्यस्तै थियो र वहाँले केही गर्न चाहनु भएन । त्यसपछि सबै यादवहरू प्रभास तीर्थ जाने तयारीमा देखेर उद्धव भगवान कहाँ पुग्नु भयो र आफ्नो सखासंग हात जोडेर प्रार्थना गर्न लाग्नु भयो । हे ईश्वर ! महायोगेश्वर हामी त कर्म मार्ग मै अल्भिरहेका हुनाले यो चाहीं निश्चय छ कि हामी हजुरका भक्तहरूको साथ हजुरको गुण र लीलाहरूको चर्चा गरौला मानिसले जस्तो लीला गरेर हजुरले जे जे गर्नु भयो त्यसको स्मरण, कीर्तन गर्दै गरौंला साथै हजुरको चालढाल मुस्कान, नजर, हास परिहासको स्मृतिमा तल्लीन हुन जाउँला केवल यसै गरी म दुस्तरमायालाई पार गरौला तर मलाई हजुरको विरहको चिन्ता छ हजुरको यस्तो श्री विग्रहलाई म कसरी बिर्सन सक्तछु र मलाई पनि साथै लानु होस् भन्दा भगवान देवकी नन्दनले आफ्नो अनन्य प्रेमी सखालाई यस्तो आज्ञा भयो ।

पृथ्वीमा जति काम गर्नु थियो त्यो गरिसकें । यही कामको लागि ब्रम्हाको प्रार्थनाले म पृथ्वीमा बलरामको साथ अवतीर्ण भएको थिएँ । अब ब्राम्हणहरूको सरापले भष्म भैसकेको यो यदुवंश पारस्परिक फुट र युद्धले नष्ट हुनेछ आजको सातौं दिनमा समुद्रले यो द्वारकापुरीलाई डुबाई दिनेछ । प्यारो उद्धव म जुन बेला मर्त्यलोकलाई परित्याग गरूँला त्यही बेला यसको सारा मङ्गल नष्ट हुन जानेछ र थोरै दिनमै कलियुगको प्रादुर्भाव हुनेछ । कलियुग लागेपछि तिमी यहाँ नबस्नु किनभने कलियुगमा सारा मानिसहरूको रूचि अधर्ममा हुनेछ । अब तिमी पनि आफ्नो बन्धुवान्धवहरूको स्नेहलाई त्यागी देउ र अनन्य प्रेमले ममा मन लगाएर समदृष्टिले पृथ्वीमा स्वछन्द विचरण गर । यो संसारमा देखिने जे जति वस्तु छन् ती सबै नाशवान् भएकोले

त्यसको परित्याग गर तिमीलाई कुनै विघ्न वाधाले छुने छैन । अनि तिमी समस्त शरीरधारीहरूको आत्मा हुन जाउँला । आत्मा कै साक्षात्कारको अनुभवमा सन्तुष्ट हुनेछौ । अनि म संगको विरहको चिन्ताले पनि तिमीलाई चिन्ता हुने छैन । भगवान श्री कृष्णले यस्तो आदेश दिएपछि उद्धवले भने हे योगेश्वर मलाई यस्तो तत्त्वज्ञान दिनुहोस् जो पाएर विषयहरूको चिन्तन र सेवामा तल्लीन हुन नपरोस् र विषय भोग र कामनाहरूलाई त्यागन सकियोस् । भगवान तपाई कसरी आफ्नै स्वरूप मै स्थित भएर रहनु हुन्छ र आनन्दमयी हुनु हुन्छ त्यो मलाई बताउनु होस् भन्दा भगवानबाट आज्ञा भयो । हे उद्धव यस बारेमा हाम्रा पूर्वज महाराज यदुको बुद्धि शुद्ध थियो र उनको हृदयमा ब्राम्हण भक्ति थियो उनले दत्तात्रयलाई प्रश्न गरे हजुर कसरी स्वच्छन्द र मुक्त भएर विचरण गर्नु हुन्छ त्यो कुरा मलाई पनि बताउनुहोस् भन्दा दत्तात्रेयका २४ गुरुहरू भएका र तिनीहरूबाट शिक्षा पाएको कुरा बताउनु भयो । यी गुरुहरुको शिक्षा राजा यदुलाई मात्र होइन हाम्रो लागि पनि त्यत्तिकै उपयोगी छ । गुरुहरूका नाम हुन् पृथ्वी, वायु, आकाश, जल, अग्नि, चन्द्रमा, सूर्य, परेवा, अजिंगर, समुद्र, पुतली, मौरी, हात्ती, महकाढ्ने मानिस, हरिण, माछा, पिङ्गलावेश्या, कुररचरा, बालक, कन्याकेटी, वाँण बनाउने व्यक्ति, सर्प, माकुरो र कुमालकोटी । दत्तात्रेयले यिनीहरूबाटै शिक्षा लिएको कुरा यदुलाई सुनाउनु भयो ।

१. पृथ्वीबाट मैले धैर्य र क्षमाशिलताको पाठ सिकें । पृथ्वीलाई कति आघात पुग्ने काम गर्दछन् तापनि पृथ्वीले सहेर बस्दछिन् र अरूसंग बदला लिने काम गर्दिनन् । पृथ्वीमा उम्रने रूख झार पात औषधिहरू सदासर्वदा अर्काको हितको लागि हुन्छन्, साधु पुरुषहरूले उनीहरूसंग शिक्षा लिएर परोपकार गर्नु पर्दछ ।

२. वायु: मैले शरीरभित्र रहने प्राण वायुबाट के शिक्षा पाएँ भने ऊ खाली खाना कै मात्र इच्छा राख्दछ र खानेकुरा पाउने वित्तिकै शान्त भै हाल्दछ त्यस्तै साधकले पनि जीवन निर्वाहको लागि मात्र भोजन गर्नु पर्दछ इन्द्रियहरूलाई तृप्त गर्न धेरै विषयहरूको चाहना गर्नु हुँदैन । बाहिर रहने वायुबाट यो कुरा सिक्नु पर्दछ की वायु जहाँ तहाँ बग्नु पर्दछ र कहीं गन्ध, कहीं सुगन्ध बोक्नु पर्दछ तापनि वायु शुद्ध नै

रहन्छ गन्ध आदिसंग सम्पर्क गर्दैन स्वच्छन्द रहन्छ त्यस्तै साधकले पनि शरीरको अनेक विकारसंग रूमलिन हुँदैन आत्मानन्दमा सदा रमेर बस्नु पर्दछ ।

३) आकाश: आकाश अखण्ड स्वरुप छ । घट पट आदिमा जे जति आकाश देखिए पनि आकाश एउटै छ । आकाशमा पानी पर्दछ, आगो लाग्छ, अन्न फल उब्जन्छ, बादलले ढाक्दछ तापनि आकाश निर्लिप्त नै रहन्छ आकाशको दृष्टिमा यी सबै कुरा केही होइनन् । त्यसैले साधकले आत्मलाई आकाशरूपको भावना गर्नु पर्दछ ।

४) जल: जुन प्रकारले पानी निर्मल रहन्छ पवित्र रहन्छ, एउटै मात्र ध्येय राखेर बग्दछ र आखिरमा समुद्रसंग मिल्न सम्भव हुन्छ, गंगाज़ल जस्तो नामैले प्रसिद्ध छ त्यस्तै साधकले पनि निर्मल र पवित्र भएर रहोस् र एउटै लक्ष राखेर ब्रम्हपद सम्म पुग्न सक्नु पर्छ ।

५) अग्नि: अग्नि आफै तेजस्वी र ज्योतिर्मय हुन्छ । अग्निलाई कसैको तेजले पनि दबाउनु सक्तैन । अग्निले जे पायो सोही खाई दिन्छ र भष्म पारिदिन्छ । यो ऊ भनेर विभिन्न वस्तुहरूलाई मीठो, नमिठो, स्वाद, वेस्वादको दोषारोपण गर्दैन त्यस्तै साधकले पनि तपस्याले परम तेजस्वी बनोस्, यथायोग्य सबै विषयहरूको भोग गरे पनि इन्द्रियहरूलाई वशमा राखोस् । साधकले विचार गरोस् की जस्तो अग्निको ज्वाला लम्बा, चौडा, बांगो, घट्नु बढ्नु जस्तो देखिन्छ वास्तवमा ज्वाला त्यस्तो छैन । त्यस्तै सर्वव्यापक आत्मा पनि आफ्नो मायाले रचेको कार्य कारण रूपी जगतमा नामरूपको रूपमा प्रतित हुन्छ तर आत्माको नाम रूपसंग कुनै सम्बन्ध छैन ।

६) सूर्य: एकै सूर्यले जगत व्यापक पार्दछ त्यस्तै आत्मा पनि व्यापक छ । पानीले भरिएका विभिन्न घडाहरूमा सूर्यको प्रतिबिम्व परेर सूर्य झैं देखिए जस्तै नामरूपमा विभिन्न जगत देखिए पनि आत्मा एउटै छ र धागो मणिमा उनेझैं रहेको छ । फेरि सूर्यले अर्को शिक्षा दिनु भएको छ, आफ्नो किरणहरूद्वारा पानी सोसेर लानु हुन्छ र

समयमा वर्षाई दिनुहुन्छ त्यस्तै साधकले पनि विषयको सेवन गरेता पनि त्यसमा आसक्त नभैकन छाडिदिन पनि सकोस् ।

७) चन्द्रमा: चन्द्रमाका कलाहरू समयको प्रभावले कहिले घट्ने कहिले बढ्ने भइरहन्छ तर चन्द्रमा पूर्ण रूपकै हुनु हुन्छ कलाहरूको घट्ने बढ्ने कृयाले चन्द्रमालाई कुनै असर गर्दैन त्यस्तै साधकले पनि बालक जवान बुढ्याई जुन अवस्थामा पुगोस् तापनि आत्माको त्यस अवस्था संग कुनै सम्बन्ध नदेखेर पूर्णानन्द मै मग्न रहोस् ।

८) परेवा: कहीं कसैसंग पनि अत्यन्त स्नेह तथा आसक्ति गर्नु नहुने रहेछ भन्ने कुरा मैले परेवाबाट सिकेको हुँ । बढी प्यारो लागेको वस्तु गुमाउनु पर्दा सबैलाई दु:ख लाग्नु स्वभाविक पनि हो । एउटा परेवाको जोडाजोडी एउटा गुँडमा निकै मिलजुल गरेर बस्दा रहेछन् र तिनीहरूको धेरै नै बच्चा बच्ची पनि भएको रहेछ । त्यो परेवाको पोथी माथि धेरै नै प्रेम थियो पोथीले जे चाहे पनि ठूलो कष्टसाथ उसले पुऱ्याई दिन्थ्यो। एकदिन एउटा व्याधा आयो र तिनीहरूको बच्चाहरू सबैलाई जालो भित्र पाऱ्यो । पोथी परेवीले त्यो सहन सकिन र आफै पनि पासोमा पस्न पुगी । त्यसपछि परेवा आइपुग्यो त्यो देखी मायाका खातिर आफू पनि होमिन पुग्यो । त्यो ब्याधा ज्यादै निष्ठुर थियो । परेवा परेवीको जहान नै पाएर ज्यादै खुशी भयो अनि आफ्नो काम सफल भएको ठान्यो । त्यस्तै साधकहरू पनि घर गृहस्थीमा परेकाहरूको यस्तै हालत हुनेछ । साधकले जहिले पनि मृत्युलाई आँखा अगाडि राखेर असङ्ग भावले कर्म गरोस् ।

९) अजिंगर: प्राणीहरू सबैले आफ्नो पूर्वकर्मानुसार फल पाउने गर्दछन् त्यसैले सुख दु:खको रहस्य जान्ने पुरुषले केही वस्तु पाउन इच्छा वा प्रयत्न नगरे पनि अनायसै प्राप्त गर्दछ । नमागी इच्छा नगरी स्वयं नै अनायस प्राप्त भएको वस्तुलाई मिठो, नमिठो, राम्रो नराम्रो केही नभनिकन ग्रहण गरिहालोस् । बुद्धिमान साधकले अजिंगरले जस्तै त्यसलाई खाएर जीवन निर्वाह गरोस् । लोभको चेष्टा बढाएर जहाँ तहाँ नभौतारियोस् । अजिंगरको आहारा आए जस्तै प्रारब्ध कमार्नुसारको फल स्वयं प्राप्त हुन्छ ।

१०) समुद्रः समुद्रबाट मैले सिकेको छु कि साधक सधैं प्रसन्न र गम्भीर रहनु पर्दछ । उसको भाव अथाह अपार र असीम हुनु पर्दछ । समुद्रमा पनि ज्वारभाटा र तरङ्गले रहित समुद्र जस्तै बन्नु पर्दछ । वर्षा याममा नदी बढे बढ्ने र घटे घट्ने समुद्र यस्तो कहिल्यै घट बढ हुँदैन सदा एकनाश र शान्त रहन्छ । त्यस्तो साधक पनि कुनै वस्तु पाउँदा दङ्ग र नपाउँदा दिक्क हुनु हुँदैन अनि दुःख परे आत्तिने र सुख परे मात्तिन पनि हुँदैन सँधै एकनाश रहनु पर्दछ ।

११) पुतली: पुतलीबाट पनि साधकले शिक्षा लिनु पर्दछ । पुतलीहरू प्रकाश देख्ने वित्तिकै बत्तीमा झुम्मिन जान्छन् र आगोको ज्वालामा परेर डढी मर्दछन् । त्यस्तै साधकले पनि आफ्ना इन्द्रियहरू वशमा नराखेर स्त्रीलम्पट हुने हाउभाउमा पर्ने गरे भने नर्करूपी कुवामा खसेर सत्यानाश हुनेछन् त्यसैले इन्द्रिय दमन गरोस् ।

१२) मौरी: मौरीबाट मैले धेरै लोभ गरेर संग्रह नगर्नु । जहाँ जे पाइन्छ त्यसको रस अथवा सार मात्र लिएर उडी हाल्नु त्यसमा नलुटपुटिनु भन्ने सिकेको हुँ । अनि रस पाइने फूलको वरपर हिलो वा गन्ध जे होस् त्यसको वास्ता नगर्नु । त्यस्तै साधकले पनि जसले अर्ति दिन्छ टिपी हाल्नु पर्छ र खराब कुराको वास्ता गर्नु हुँदैन । यदि रसको स्वादमा भुलेर त्यही मग्न र आसक्त भएर बस्न थाल्यो भने भ्रमरा कमल गट्टाले छोपिएर मरे झैं साधक पनि संकटमा पर्न जान्छ ।

१३) हात्ती: ढोईको संग गर्ने हात्तीलाई अर्को वलवान हात्तीले मारे जस्तो सन्यासीले स्त्रीसंग गरेमा हात्ती बाँधिन गए जस्तै बाँधिन जान्छ ,

१४) मह काढ्ने मानिस: मह काढ्ने मानिसबाट लोभ गरेर धन जम्मा गरेर नथुपार्नु त्यो धन की चोरिन्छ कि लुटिन्छ भन्ने शिक्षा पाएको छुँ जस्तो मौरीले दुःख गरेर मह जम्मा गर्छ मानिसले झिकिदिन्छ र मौरीको बच्चाको समेत विनाश हुन्छ त्यसैले मानिसले निर्वाह गर्न आवश्यक सम्पत्ति मात्रै जगेर्ना गरोस् र केही दान पनि गर्दै गरोस् । गृहस्थले अतिथिहरूलाई भोजन गराएर मात्रै आफू भोजन्न गरोस् ।

१५) हरिणबाट पनि साधकले अर्को शिक्षा लिनु पर्दछ । किनभने साधकले गाना, बजाना, नाच आदि देखेर सुनेर मुग्ध हुनु हुँदैन हरिणले व्याधाको गीतमा मोहित भएर बाँधिन पुगे जस्तै साधक पनि विषय भोगमा फस्न पुग्दछ ।

१६) माछाबाट साधकले लोभ नगर्नु, जिब्रोको स्वादमा नलुट्पुटिनु । यसबाट प्राण सम्म पनि गुमाउनु पर्दो रहेछ भन्ने शिक्षा प्राप्त गर्नु पर्दछ । यसको मतलब खानै छोड्नु भनेको होइन आफ्नो भाग्य र किस्मतले कस्तो खान सकिन्छ त्यसैमा सन्तुष्ट रहनु । रसनेन्द्रियलाई वशमा नलिएसम्म कुनै पनि इन्द्रिय वशमा आउँदैनन् । माछोले बल्छीमा अल्झाएको मासुको टुक्राको लोभमा आफ्नो प्राण गुमाउँछ ।

१७) पिङ्गलावेश्याबाट दत्तात्रेयले आशा त्यागनु पर्दोरहेछ भन्ने कुरा सिक्न सके किनभने आशा नै सबभन्दा ठूलो दुःख र निराशा सबभन्दा ठूलो सुख हो । विदेह नगरी मिथिलामा एउटा वेश्या रहन्थी त्यसको नाम पिङ्गला थियो । त्यो शरीरलाई नै सबथोक ठान्दथी राम्री पनि थिइ अनेक वस्त्र भुषणले खुब ठाटिने गरेर धनको कामनाले पुरुषहरूको बाटो हेर्दथी । अझै धनी मानिसहरू आउँछन् कि भनेर बाटो हेर्दा हेर्दै त्यस रात यसै बित्यो त्यो सुत्न पनि सकिन कहिले बाहिर कहिले भित्र गर्दथी । अर्को रात पनि त्यही क्रम जारी भयो त्यसैले सोच्दा सोच्दै विचार गरी अब म त्यस आशालाई वैरागरूपी तरवारले काटिदिन्छु र परपुरुषहरूको खोजिनै गर्दिन बरू आफ्नो हृदय भित्र निवास गर्ने प्रभुको भरोसा गर्दछु वहाँले जे जस्तो वस्तु जुटाई दिनु हुन्छ त्यसैमा सन्तुष्ट रहन्छु । परमेश्वर वास्तविक प्रेम र सुख दिने हुनु हुन्छ । वहाँलाई बिर्सिएर मैले ती तुच्छ मानिसहरूको सेवन गरेँ जसले मेरो कामना पूरा गर्नुको सट्टा दुःख, भय, आधि-व्याधि शोक र मोह दिन्छन् । यो शरीर हाड छाला र मासुले बनेको नौ ढोके घर हो यसभित्र सन्चित रहने वस्तु मल र मूत्र तथा कफ, पित्त, मात्र हुन् यस्तो शरीरलाई म अब आफ्नो सम्झिन्न बरू यसभित्र वास गर्ने उनै नारायणको सम्झना गर्दछु आज उनै भगवानले मेरो बुद्धि फर्काई दिनु भएको छ उनै शरणागतवत्सल प्रभुको सेवा गर्दछु । यो सबै जीव संसाररूपी कुवामा खसेको छन् । विषयहरूले जीवलाई अन्धो बनाएको छ । कालरूपी

अजिंगरले च्यापी राखेको यिनीहरूलाई पत्तै छैन भगवानको शरण बाहेक यसको रक्षक कोही छैन । यस्तो जानेर पिङ्गलाले विषयहरू त्यागी दिई र आफ्नो रक्षा आफै गरेर आनन्दले निदाई पनि ।

१८) कुररचरा: कुररचराबाट अति प्यारो वस्तुको संग्रह गर्नुले दु:ख पाइँदो रहेछ साथमा त्यस्ता प्यारा वस्तु केही नहुनाले ढुक्क र निर्भयसंग रहन सकिने रहेछ भन्ने कुरा सिकेको छु । एउटा कुररचराले आफ्नो चुच्चोमा एक टुक्रा मासु लिएको थियो त्यसलाई देखेर मासु नहुने अरू चराहरूले ठुग्न थाले त्यस अवस्थामा त्यो चराले मासुको टुक्रो छोडी दिएपछि मात्र सुख पायो । यसको तात्पर्य हो संग्रह परिग्रहले दु:ख मात्र पाइन्छ ।

१९) वालख: वालखले साधकलाई आफ्नै आत्मामा मस्त रहनु आफू संगै क्रिडा गर्नु भन्ने शिक्षा दिएको छ । अनि यो पनि शिक्षा दिएको छ कि घर परिवारको चिन्ता गर्नु पनि हुँदैन ।

२०) कन्या: कन्या केटीको चुराबाट पनि साधकले शिक्षा पाएको छ त्यो के भने एउटी कन्या धान कुट्दै थिइन् । तिनको घरमा अरू कोही थिएनन् तर तिनलाई वरण गर्न भनेर उनीकहाँ पाहुनाहरू आएका थिए तिनले हात भरी भरी चुरा लगाएकी थिइन् । चुरा बजेको आवाजले पाहुनाहरूले धान कुटेको चाल पाउलान् भनेर ती कन्याले सबै चुरा फोरेर दुई दुई बाँकी राखिन् तैपनि अलि अलि बजेपछि एक एक मात्र राखिन् त्यसपछि चुरा बजेन त्यस बखत दत्तात्रेय पनि त्यहीं पुगेका थिए यसबाट उनले यो शिक्षा पाएकी धेरै मानिसहरू जम्मा भए झगडा हुन्छ दुई जना भए पनि कुराकानी हुन्छ त्यसैले साधक एक्लै बस्नु पर्छ ।

२१) वाँण बनाउने मानिसबाट पनि साधकले शिक्षा पाउनु पर्छ । एउटा मानिस बडो तन्मयका साथ एकाग्र चित्त गरेर बाँण बनाउँदै थियो उसको नजिकैबाट बडो दलबलको साथ राजाको सवारी भयो त्यसले पत्तै पाएन । त्यस्तै आफ्नो आसन स्थिर गरेर वैराग्याभासद्वारा मनलाई जितेर बडो सावधानीका साथ लक्ष्यलाई परमानन्द स्वरूप

परमात्मामा मन स्थिर गराओस् अनि विस्तार विस्तार कर्मवासनाहरूको धूलो उडेर जान्छ । सत्वगुणको वृद्धि हुन्छ रजोगुण र तमोगुणको ऱ्हास हुन जान्छ । बिना इन्धनको अग्नि जस्तै मन शान्त र प्रकाशमान हुन जान्छ त्यसपछि जतातते आनन्दै आनन्द प्राप्त हुन्छ । यसरी एकाग्रता ग्रहण गरेपछि मात्रै लक्ष्यमा पुग्ने कुरा बाँण बनाउनेबाट सिकेको कुरा दत्तात्रेयले बताउनु भयो ।

२२) सर्पबाट बथान जमात आदिमा नबस्नु एक्लै विचरण गर्नु पर्दछ भन्ने कुरा सिकें । सन्यासीले मठ आदि बनाउनु हुँदैन र एकै ठाउँमा बस्नु पनि हुँदैन । गुफा आदिमा नै निर्वाह गरोस् ज्यादै कम बोलोस् ।

२३) माकुरोबाट परमेश्वरको श्रृष्टि स्थिति र प्रलयको ज्ञान हुन्छ जस्तो माकुराले आफ्नै शक्तिले मुखबाट जाल फैलाउँछ त्यसैमा विहार गर्छ र फेरि त्यसलाई निल्छ त्यस्तै परमेश्वरले पनि यो जगतलाई आफैंले उत्पन्न गर्नु हुन्छ त्यसमा जीवरूपले विहार गर्नु हुन्छ र आफैमा लीन गर्नु हुन्छ । भगवानका सत्व, रज र तम त्रिगुणमय शक्ति नै सुत्र रूपले कपडामा तानावाना झैं ओतप्रोत छ र त्यसमा विश्वको परिकल्पना भएकोले जीवहरूले जन्म मृत्युको चक्करमा पर्नु र्पछ ।

२४) कुमालकोठी किराबाट यो शिक्षा पाइन्छ कि प्राणीहरूले स्नेहले द्वेषले अथवा भयले भए पनि एकाग्र रूपले आफ्नो मन कसैमा लगाई दियो भने त्यसकै स्वरूप प्राप्त गर्दछ जस्तो कुमालकोठीले एउटा अरू किरा लिएर गएर आफ्नो दूलोमा बन्द गर्दछ र त्यो किरा भयले त्यसको चिन्तन गर्दा गर्दै कुमालकोठी कै रूप हुन जान्छ त्यसैले मानिसले अरू कुराको चिन्तन नगरेर केवल परमात्मा कै चिन्तन गरोस् । रावण, दन्तवक्र, शिशुपाल आदि द्वेषभाव लिएरै भए पनि प्रभु मै एकाग्र भएकाले प्रभु मै मिल्न पुगे ।

यसरी उक्त गुरुहरूबाट शिक्षा लिएको कुरा दत्तात्रेयले राजा यदुलाई भन्नु हुन्छ राजन ! यो शरीर पनि मेरो गुरु नै हो । मर्नु र जिउनु यसको साथ लागेकै छ । यस्तो अनित्य शरीरमा चंचल

इन्द्रियहरूले मिठो र राम्रो को आडम्बर लिएर अधोगति तिर मात्र धकेल्न खोज्दछ । भगवानले अनेकौं प्रकारका योनिहरू श्रृष्टि गर्नु भयो तपानि सन्तुष्ट हुनु भएन अनि मनुष्य श्रृष्टि भएपछि ब्रम्हा प्रसन्न हुनु भयो किनभने मनुष्यले मात्र ब्रम्ह साक्षात्कार गर्न सक्तछ । त्यसैले बुद्धिमान मानिसले छिटो भन्दा छिटो मृत्युभन्दा पहिले मोक्ष प्राप्तको प्रयत्न गर्नु पर्छ । आफ्नो बुद्धिले पनि धेरै सोच विचार गर्नु आवश्यक छ ।

जसरी दत्तात्रयले २४ वस्तुहरूबाट शिक्षा, ज्ञान प्राप्त गरी गुरु माने । यसरी नै हामीले प्रत्येक वस्तुबाट माहुरीले फूलहरूबाट मह संकलन गरै झैं असल कुराहरू संसारका हरेक बस्तु घटना आदिबाट असल (ज्ञान) कुराहरू लिएर ति कुराहरू गुरु मानी आत्मा प्रकाशित गर्नु पर्दछ ।

# शक्ति स्वरूपा माता जगदम्बा

श्रृस्टवाखिलं जगदिदं सदसत्स्वरूपं ॥
शक्त्यां स्वया त्रिगुणया परिपाती विश्वं ॥
सम्भृत्यकल्प समये रमते तथैका ।
त्वं सर्व विश्वजननी मनषा स्मरामि ॥

जो श्रृष्टिको प्रारम्भ देखि सत्य र स्थाई रूपले जगतमा वास गर्छिन् र आफ्नो त्रिगुणामय शक्ति (सत्व, रज तम) द्वारा संसार श्रृष्टि गरी पालना गर्छिन् अनि प्रलयको समयमा समेत ती शक्तिरूपाको नाश हुँदैन त्यस्ती विश्वकी शक्ति माता जगतजननीलाई म नमस्कार गर्दछु । यसरी पुकारा गर्नुको साथै देवी भागवतमा अर्को श्लोक पाइन्छ

"इच्छा बिना भगवती भूवनेश्वरीको
हल्लन्न एक तृण सम्म पनि त्रिलोकको
श्रृष्टि स्थिति प्रलय एक निमेष भित्र
गर्ने उनै जननीको स्तुति यो विचित्र ॥

यस्ती चराचर जगतकी जननी माता शक्तिरूपले सबै प्राणीमा वास गर्छिन् । जब माताको स्थान प्राणीमा रहन्न तब जगतले भन्छ शक्ति क्षीण भएछ । एउटा तृणको मात्र के कुरा शक्तिको वास भएन भने कसैको आँखा झिम्कन्न, पाइला सर्दैन । वहाँ चैतन्यरूपा हुनु हुन्छ र थाहा रूपले वास गर्नु हुन्छ । वहाँले छोड्नु भयो भने कानले सुन्ने काम गर्दैन आँखाले देख्दैन, नाकले सुघ्ने आदि काम बन्द हुन गई प्राणी "शब" मा परिणत हुन्छ । प्राणीको के कुरा अग्निले एक तृण जलाउन नसकेको वायुले डगमगाउन नसकेको कुरा पनि देवी भागवतमा पाइन्छ । देवी भागवत अनुसार महिषासुर, मधुकैटभ, चण्ड, मुण्ड, शुम्भ, निशुम्भ आदि भयानक दानवहरूले ठूल्ठूला तप गरेर ब्रम्हाजीद्वारा वर पाई अभय भएका र घमण्डले चुर भएका हुनाले देवताहरूलाई धेरै नै सताउन थाले । स्वर्गमा समेत इन्द्रलाई परास्त पारेर आफै राज गर्न थाले । यो देखेर देवताहरू ब्रम्हा विष्णु शिब

कहाँ गुहार मागन जाँदा विष्णु तथा शिबले समेत दानवहरूसित परास्त हुनु पऱ्यो । त्यसपछि भगवानहरू गुरु वृहस्पतिको सल्लाह अनुसार एकजुट भएर आफ्नो आफ्नो शक्तिको प्रार्थना गर्न लाग्नु भयो जसको फलस्वरूप शक्ति तथा तेजकी राशिरूपा एक महान शक्तिशालिनी देवी प्रकट भइन

१) ब्रम्हाजीको शरीरबाट रातो वर्णको तेजपुञ्ज प्रकट भयो ।

२) शिबजीको शरीरबाट गोरोवर्णको अद्भूत एवं विशाल तेज निस्कन गयो । त्यस तेजलाई कसैले हेर्न सक्तैन थियो । त्यो तेज भगवानको लागि शितल र दानवको लागि अत्यन्त भयानक थियो ।

३) भगवान विष्णुको शरीरबाट श्यामवर्णको सत्वगुण भएको अत्यन्त प्रकाशमान तेज प्रकट भयो ।

यस्तै गरेर इन्द्र, वरूण, कुवेर, अग्नि, यम आदिका शरीरबाट पनि बेग्लाबेग्लै तेज प्रकट भए । त्यो तेज बडो विलक्षणको थियो । हेर्दा हेर्दै सो तेजपुञ्ज सुन्दर स्त्रीको रूपमा परिणत भयो ।

त्यस्ती परम सुन्दरी नारीलाई देखेर सब आश्चर्य चकित भए । उनै भगवती महालक्ष्मी हुनुभयो । उनमा सत्व रज तम तीनै गुणहरू थिए । वहाँको तीन वर्ण थिए । रातो सेता र कालो । वहाँको अठार हात थियो । सम्पूर्ण विश्वलाई मोहित गर्ने मुखाकृति थियो । सफा मुख, कालो आँखा, ओठमा लाली थियो । अठारै हातमा सबै प्रकारका हात हतियारहरू थिए । दानवहरूलाई मार्न सक्ने सबै प्रकारका अन्य गहनाहरू झल्की रहेका थिए । आवश्यक परेमा हजारौं हात पनि प्रकट हुन सक्ने थिए । यसरी माता भगवती एकै रूपको भनौं भने निर्गुण रूपको हुनु हुन्छ तापनि आफ्नो भक्तजनको रक्षा र दुष्टहरू संहार गर्नको खातिर हजारौं रूप पनि लिन सक्नु हुन्छ । धेरै दुष्टजनहरूको संहार गर्दा वहाँको पनि धेरै थरि नाम रहेको छ । जस्तो प्रथमं शैलपुत्रीच द्वितीयं ब्रम्हचारीणी तृतियं चन्द्रणण्टेती, कुष्माण्डेती चतुर्थकम्, पंचमम् स्कन्धमातेति षष्टम् कात्यायनीतिच, सप्तमम् कालरात्रीच, महागौरी तिचास्टमम्, नवमम् सिद्धिदात्रीच नवदुर्गा प्रकृतीता ।

त्यस्तै कसलाई मार्दा कस्तो वाहन उपयुक्त हुन्छ उस्तै वाहन माथि विराजमान भई आफ्नो शोभा बढाउनुहुन्छ जस्तो प्रेत माथि चढ्ने चामुण्डा, भैंसीमा वाराही, हात्तीमा इन्द्रायणी, गरुडमा वैष्णवी, साँढेमा माहेश्वरी, मयुरमा कौमारी, पद्मासनमा लक्ष्मी, हाँसमा ब्राम्ही र बाघमाथि जगदम्बिका चढ्नु भएको हुन्छ । जो पृथ्वीमै रहेर शासन गर्दछिन् तापनि पृथ्वीले नै वहाँलाई जान्न सक्तिनन् । यस्ती काली निर्गुण भएर पनि सगुण रूपमा पनि छन् जसलाई देखेर सबै देवताहरू ब्रम्हा विष्णु सहितले यसरी स्तुति गर्दछन् । यो स्तुति ब्रम्ह पुराणमा उल्लेख छ ।

*त्वमेव सर्वजननी मूल प्रकृतिरीस्वरी ।*
*त्वमेवाद्या श्रृष्टिविधौ स्वेच्छया त्रिगुणात्मीका ॥*
*कार्यार्थे सगुणा त्वंच वस्तुतो निर्गुण स्वयम् ।*
*परब्रम्ह स्वरूपा त्वं सत्या नित्या सनातनी ॥*
*तेज: स्वरूपा परमा भक्तानुग्रहविग्रहा ।*
*सर्व स्वरूपा सर्वेशा सर्वाधारा परात्परा ॥*
*सर्ववीज स्वरूपाच सर्वपुज्या निराश्रया ।*
*सर्वज्ञा सर्वतोभद्रा सर्वमङ्गल मङ्गला ॥*

भनिन्छ उनै माता भवानीका आश्रय लिएर शिब पनि आफ्नो स्वरूपको ध्यानभा मग्न रहनु हुन्छ र अरू सबै योगीजन गायत्री स्वरूपा जगतजननीको ध्यान गर्दछन् । मातालाई पुकार गरिन्छ "सिद्धिबुद्धि प्रदे देवी भूक्ति मूक्ती प्रदायीनी" भन्दै "आदि अन्त्य रहिते देवी आद्य शक्ति माहेश्वरी" आदि नामले स्मरण गरिन्छ । महापाप नाश गर्ने भक्तजनलाई अभय दिने साधुजनको रक्षा गर्ने मातालाई चण्डीमा यसरी वयान गरिएको छ ।

*नमस्तेस्तु महारूद्रे महाघोर पराक्रमे*
*महावले महोत्साहे महाभय विनासिनी ॥*

सत्य युगमा शक्तिमाताको पराक्रम माथि वयान गरियो । त्रेता युगामा पनि रावण जस्तो असुरले युगौंसम्म शिबजीको तपस्या र व्रत

गरेर पनि शिब प्रकट नहुनु भएकोले आफ्नो टाउको काट्दै अग्निमा हवन गर्दै गर्दा दशौं टाउकोको पालोमा भगवान प्रकट भएर वर दिंदा मानिस र वानर वाहेक अरू सबै ब्रम्हाण्डमा श्रृष्टि भएकोले मार्न नसकून भनी वर मागेकोले भगवानले रामको (मानिसको) अवतार लिनु पर्‍यो । तर मानिसले कसरी मार्ने भन्दा महायोगमाया सीता रूपले धर्तिमा प्रकट हुनु भयो । शक्ति स्वरूपा हुनु भएकोले नै सीतामाताले ज्युदैं अग्निमा प्रवेश गर्ने, धर्ति फटाई ज्युदै स्वर्ग जाने जस्ता काम गर्न सफल हुनु भयो ।

अब द्वापर युगको कुरा गरौं कंस, वकासुर, वृषासुर, अधाशुर चाणुर, मुस्टिक जस्ता दैत्यहरूको अन्यायको भार पृथ्वीलाई सहन गाह्रो परेर पृथ्वीमाता भगवान कहाँ गई प्रार्थना गर्नु हुँदा भगवान नारायणले योगमायाको ध्यान गरेर सल्लाह गर्नु भयो र योगमाया प्रकट भएर कंस जस्तो दुराचारीलाई मार्न शक्तिमाताले पूर्ण रूपले सघाउने बचन दिनु भएकोले भगवानले कृष्णावतार धारण गर्नु भयो । भगवान बलरामलाई देवकीको गर्भबाट रोहिणीको गर्भमा सार्नु, देवकी र बसुदेव जेलमा परेको बखत भगवानको जन्म हुँदा पाले पहरा सबै निदाउनु जेलको ताला खुल्नु कोक्रो तयार हुनु र वसुदेवलाई आकाशवाणी गर्ने काम सबै योगमायाबाटै भएको थियो । आफू यसो को कोखबाट जन्मिएर कंसको हातमा आइपुग्ने अनि कंसले मार्न भनी पछार्न लाग्दा हातबाट फुत्किएर आकाशमा पुगी कंसलाई चेतावनी दिने काम माता योगमायाबाट भएको थियो । उनै मातालाई विन्ध्यवासिनी भनी पुकार्छन । कंसको हातबाट उम्किएर विन्ध्याचल पर्वतमा वास् गर्नु भएको भन्ने उल्लेख पाइन्छ । अब कुरा आयो कलि युगको । कलि युगमा के माताको शक्ति छैन र ? वहाँ निराकर र निर्गुण रूपले रहनु हुन्छ आवश्यक परे साकार रूपले प्रकट हुनु हुन्छ । यस्ती मातालाई यसरी स्तुति गरेको पनि पाइन्छ

*निर्मूल पारेर पापीहरूकन सहजै शान्त मूर्ति गराइ*
*रक्षा गर्दी सुजन्को निसिदिन खुशीले शत्रु देखिन बचाइ*
*धर्मैमा मन दिएकी जगतकी जननी ! कालिके हे भवानी*
*तिम्रै हुँ पुत्र माता मकन गर दया ज्ञान द्यौ भक्त जानी*

द्वापर युगमा महाभारतमा युधिष्ठिरले राज्य नाश भएर वनवास जानु पर्दा पनि शक्तिमाताको स्तुति गाएर दु:ख छुटेको र बन्दना गरेको पाइन्छ ।

*प्रातकालमा उठी हजुरको जो जन स्मरण गर्दछन्*
*फेरि दु:ख हुँदा चरण कमलमा जसले त मन धर्दछन् ।*
*उसमाथि करूणा गरी हजुरले संसारको सुख जति ।*
*पूर्णे गरिदिनु हुन्छ पुत्र धनले खुशी रहन्छन् अति ॥*
*जंगलमा परदा समुद्र तरदा चोरले लगार्दा पनि*
*आपद भारी हुँदा सबै हजुरका नामले त टर्छन् भनि ॥*
*बन्धनमा गिरदा र मोह परदा धन पुत्र नास्मा पनि ।*
*रोगको जोर हुँदा ठूलो भय हुँदा कल्याण मिलोस लौ भनी ॥*

यस्तो प्रकारले गरेको स्तुति देखि माता प्रसन्न भईकुन अवस्थामा परेका छन् र कसरी पार लगाउने भनी माता चिन्तित हुँदै भक्तको उद्धार गर्नु हुन्छ ।

सत्यवान सावित्रीको कथा पनि देवी भागवतमा नै पाइन्छ । राजा अश्वपति र उनकी रानीले मातावट सावित्रीको व्रतको प्रभावले सावित्रीको जन्म भएको थियो । उनै सावित्रीको एकवर्ष मात्र आयु बाँकी भएका सत्यवानसंग विवाह हुँदा पनि सावित्री कत्ति पनि नआत्तिएर आफ्नो शक्तिको आश्रय लिदै यमराजसंग समेत मुकाविला गर्न समर्थ भइन् । आफ्नो सतित्व प्रदर्शन गर्दे यमराजलाई आत्मवोध गराउन सफल भइन् । आयु समाप्त भइसकेका आफ्नो पतिको चारसय वर्ष आयु र सय छोराको समेत वर पाइन् । लुटिएको राज्य फिर्ता, अन्धा ससुरालाई नेत्र प्रदान र अपुत्र बाबुलाई सय छोरा प्राप्ति हुने वर समेत यमराजबाट लिन सफल भइन् । सत्य युगमा मात्र होइन आजसम्म पनि जेष्ठ कृष्ण औंसीको दिन तीन दिनसम्म व्रत बसेर वटसावित्रीको पूजा आराधना गर्ने चलन छ । प्रत्येक स्त्रीजातिहरूले सती अनुसुयाको अनुशरण गर्नु राम्रो हुन्छ । सती अनुसुया माताले आफ्नो सत प्रदर्शन गरेर ब्रम्हा, बिष्णु र शिबलाई परास्त पार्नु भयो । भगवानहरू तीनै जना सतीमाताको बच्चा भएर बस्नु पऱ्यो । त्यसैले दत्तत्रय (विष्णु) चन्द्रमा (ब्रम्हा) र दुर्वासा ऋषि (शिब) अनुसुयाको पुत्र भनिन्छ ।

देवी भागवतमा वशिष्ठ ऋषिले गायत्री माताको तपको प्रभावले कामधेनु गाई (जे चितायो उही दिन सक्ने) प्राप्त गरेर आफ्नो कुटीमा स्वर्ग समान भोग गरेर बसेको र हजारौं साधुसन्तलाई खुवाउने गरेको कथा छ । सोही पुराणमा विश्वामित्रले क्षेत्री भए पनि वशिष्ठ ऋषिले सो गाई नदिएको इर्ष्याले गायत्रीमाताको तपद्वारा ब्राम्हणत्व प्राप्त गरेको र त्रिशंकुलाई ज्युदै स्वर्ग पठाउन सफल भएको पाइन्छ ।

सँधै एकचित्त भएर गरेको योग, ध्यान र तपको प्रभावले जुनसुकै युगमा पनि माता जननीको कृपा भक्तजन माथि भएको पाइन्छ ।

जसको घरमा कलह हुँदैन, सँधै पाहुनाको आदर सत्कार हुन्छ जसको अनुहार सँधै खुसी र हँसिलो हुन्छ जो सँधै भगवत चिन्तनमा व्यस्त रहन्छ उसैको घरमा शक्तिमाताको वास हुन्छ । शक्तिमाताको पूजा तीन प्रकारले गरिन्छ सात्विक, राजसिक र मानसिक ।

तीनै थरी पूजा मध्ये मानस पूजा बढी महत्त्वको हुन्छ । यही मानस पूजाद्वारा नै योगिजनहरू योगमा आफ्नो प्रभुपद प्राप्त गर्दछन् । देवताहरू पनि सँधै उनै शक्ति माताको नित्य दर्शन चाहन्छन् भनिन्छ:

*तिमी एक भएर अनेक भयौ*
*निज भेद नदिकन गुप्त रहयौ ।*

हामीलाई सद्‌बुद्धिमा लगाउने र अधोगति दिने पनि वहाँ नै हुनु हुन्छ । वहाँ विश्वमा स्थूल र सूक्ष्म दुवै रूपले रहनु हुन्छ । अनि निराकार भएर पनि साकार हुनु हुन्छ । विश्वलाई धारण गरेकी हुनाले विश्वेश्वरी भनिन्छ । स्वहा रूपले र स्वधा रूपले पनि वहाँ नै बस्नु हुन्छ मानस पूजामा यस्तो पनि भनिन्छ

*गर्छ्यौं सबैलाई खिलाई पालन*
*सबैकी आमा जननी बनीकन ॥*
*समस्त ऐश्वर्य समस्त वैभव*
*रहन्छ तिम्रो अधिकारमा सब ॥*

त्यसैले हजुरको वायुरूपी हावाले वासनारूपी बीजलाई दग्ध गर्दै शून्य भएर सम भावमा रहन सक्नुछ यही नै शक्तिमातासंग प्रार्थना र बन्दना छ ।

# दुर्गाशतनामस्तोत्रम्

शतनाम प्रवक्ष्यामि श्रुणुष्व कमलानने ।
यस्य प्रसादमात्रेण दुर्गा प्रीता सदा भवेत् ॥
सती साध्वी भवप्रीता भवानी भवमोचनी ।
आर्या दुर्गा जया भद्रा त्रिनेत्रा शूलधारिणी ॥
पिनाकधारिणी चित्रा चन्द्रघण्टा महातपाः ।
मनोबुद्धिरहंकारा चित्तरूपा चिता चितिः ॥
सर्वमन्त्रमयी सत्ता सत्यानन्दस्वरूपिणी ।
अनन्ता भाविनी भव्या भवाभव्या सदागति ॥
शुम्भुपत्नी देवमाता चिन्तारत्नाप्रिया सदा ।
सर्वविद्या दक्षकन्या दक्षयज्ञविनाशिनी ॥
अपर्णा चैव पर्णा च पाटला पटलावती ।
पट्टाम्बरपरीधाना कलमंजीररञ्जिनी ॥
अमेया विक्रमा क्रूरा सुन्दरी कूलसुन्दरी ।
वनदुर्गा च मातङ्गी मतङ्गमुनिपूजिता ॥
ब्राह्मणीमाहेश्वरी चैन्द्री कौमारी वैष्णवी तथा ।
चामुण्डा चैव वाराही लक्ष्मीश्च पुरुषाकृतिः ॥
विमलोत्कर्षिणी ज्ञाना क्रिया नित्या च वाक्प्रदा ।
बहुला बहुलप्रेमा सर्ववाहनवाहना ॥
निशुम्भशुम्भहननी महिषासुरमर्दिनी ।
मधुकैटभहन्त्री च चण्डमुण्डविनाशिनी ॥
सर्वासुरविनाशा च सर्वदानवघातिनी ।
सर्वशास्त्रमयी विद्या सर्वास्त्रधारिणी तथा ॥
अनेकशस्त्रहस्ता च अनेकास्त्रविधारिणी ।
कुमारी चैव कन्या च कौमारी युवती यतिः ॥
अप्रौढा चैव प्रौढा च वृद्धमाता बलप्रदा ।
महोदरी मुक्तकेशी घोररूपा महाबला ॥
अग्निज्वाला रौद्रमुखी कालरात्रिस्तपस्विनी ।
नारायणी भद्रकाली विष्णुमाया जलोदरी ॥
शिबदूती कराली च अनन्ता परमेश्वरी ।
कात्यायनी च सावित्री प्रत्यक्षा ब्रम्हवादिनी ॥

य इदं च पठेत स्तोत्रं दुर्गानामशताष्टकम् ।
नासाध्यं विद्यते देवि त्रिषु लोकेषु पार्वति ॥
धनं धान्यं सुतं जायां हयं हस्तिनमेव च ।
चतुवर्गं तथा चान्ते लभेन्मुक्तिं च शाश्वतीम् ॥
कुमारीं पूजयित्वा च ध्यात्वा देवीं सुरेश्वरीम् ।
पूजयेत् परया भक्त्या पठेन्नामशताष्टकम् ॥
तस्य सिद्धिर्भवेद्देवि सर्वैः सुरवरैरपि ।
राजानो दासतां यान्ति राज्यश्रियमवाप्नुयात् ॥
गोरोचनालक्तककुङ्कुमेन सिन्दूरकर्पूरमधुत्रयेण ।
विलिख्य यन्त्रं विधिना विधिज्ञो भवेत् सदा धारयते पुरारिः ॥
भौमावास्यानिशामग्ने चन्द्रे शतिभिषां गते ।
विलिख्य प्रपठेत स्तोत्रं स भवेत् सम्पदाम्पदम् ॥

शतनाम प्रवक्षमी कालिकाया वरानने । यस्य प्रपठनाद्वाग्मी सर्वत्र विजयी भवेत ॥

१. काली कपालिनी कान्ता कामदा काम सुन्दरी ॥
कालरात्री कालिकाच काल भैरव पुजिता ॥
२. कुरूकुल्ला कामिनी च कमनिय स्वभाविनी ॥
कुलिना कुलकर्त्री च कुल्वर्त्म प्रकाशिनी ॥
३. कस्तुरी रसनीला च काम्या कामस्वरुपीणी ॥
ककारवर्ण निलया कामधेनु करालिका ॥
४. कुलकान्ता करालास्या कामार्ताच कलावती ॥
कृशोदरीच कामाख्या कौमारी कुलपालिनी ॥
५. कुलजा कुलकन्या च कलहा कुलपुजिता ॥
कामेश्वरी कामकान्ता कुञ्जेश्वरगामिनी ॥
६. कामदात्री काम हर्त्री कृष्णा चैव कपार्द्धिनी
कुमुदा कृष्णदेहा च कालिन्दी कुल पुजिता ॥
७. काष्यपी कृष्णमाता च कुलिशाङ्गी कला तथा ।
ल्कीं रूपा कुल गम्या च कमला कृष्ण पुजित ॥
८. कृशाङ्गी किन्नरी कर्त्री कलकण्ठीच कार्तिकी ॥
कम्बुकण्ठी कौलिनी च कुमुदा काम जीवनी ॥
९. कुलस्त्री कृतिका कृत्या कीर्तिस्च कुलपालिका ॥

कामदेवकला कल्पलता कामाङ्गवर्दिनी ॥
१०. कुन्ता च कुमुदप्रीता कदम्ब कुसुमोत्सुका ॥
कादम्बिनी कमलिनी कृष्णानन्द प्रदार्यिनी ॥
११. कुमारी पुजनरता कुमारीगण सोभिता ॥
कुमारी रञ्जनरता कुमारी व्रतधारिणी ॥
१२. कङ्काली कामनीया च कामशास्त्र विशारदा ॥
कपाल खट्वाङ्गघरा कालभैरव रूपीणी ॥
१३. कोटरी कोटराक्षीच काशी कैलाशवासिनी ॥
कात्यायिनी कार्य्यकरी काव्य शास्त्र प्रमोदिनी ॥
१४. कामाकर्षण रूपाचा कामपिठ निवासिनी ॥
कङ्गीनी कार्कीनी कृडा कुत्सिता कलह प्रिया ॥
१५. कुण्डगोर्धोलोर्वप्राणा कौशिकी कीर्तिवर्दिनी ।
कुम्भस्तनी कटाक्षा च काव्या कोकनद प्रिया ॥
१६. कान्तारवासिनी कान्ति कठिना कृष्ण वल्लभा ।
इति कथितन्देवि गुहयाद्गुह्यतरम्परम् ॥

## देव्यपराधक्षमापन स्तोत्रम्

न मन्त्रं नो यन्त्रं तदपि च न जाने स्तुतिमहो
न चाह्वानं ध्यानं तदपि च न जाने स्तुतिकथाः ।
न जाने मुद्रास्ते तदपि च न जाने विलपनं
परं जाने मातस्त्वदनुसरणं क्लेशहरणम् ॥१॥
विधेरज्ञानेन द्रविणविरहेणालसतया
विधेयाशक्यत्वात्तव चरणयोर्या च्युतिरभूत ।
तदेतत्क्षन्तव्यं जननि सकलोद्धारिणि शिवे
कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ॥२॥
पृथिव्यां पुत्रास्ते जननि बहवः सन्ति सरलाः
परं तेषां मध्ये विरलतरलोऽहं तव सुतः ।
मदीयोऽयं त्यागः समुचितमिदं नो तव शिवे
कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ॥३॥
जगन्मातर्मातस्तवं चरणसेवा न रचिता
न वा दत्तं देवि द्रविणमपि भूयस्तव मया ।
तथापि त्वं स्नेहं मयि निरूपमं यत्प्रकुरुषे

कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ॥४॥
परित्यक्ता देवा विविधविधसेवाकुलतया
मया पञ्चशीतेरधिकमपनीते तु वयसि ।
इदानीं चेन्मातस्तव यदि कृपा नापि भविता
निरालम्बो लम्बोदरजननि कं यामि शरणम् ॥५॥
श्वपाको जल्पाको भवति मधुपाकोपमगिरा
निरातङ्को रङ्को विहरति चिरं कोटिकनकैः ।
तवापर्णे कर्णे विशति मनुवर्णे फलमिदं
जनः को जानीते जननि जपनीय जपविधौ ॥६॥
चिताभस्मालेपो गरलमशनं दिक्पटधरो
जटाधारी कण्ठे भुजगैपतिहारी पशुपतिः ।
कपाली भूतेशो भजति जगदीशैकपदवीं
भवानि त्वत्पाणिग्रहणपरिपाटीफलमिदम् ॥७॥
न मोक्षस्याकांक्षा भवविभववाञ्छापि च न मे
न विज्ञानापेक्षा शशिमुखि सुखेच्छापि न पुनः ।
अतस्त्वां संयाचे जननि जननं यातु मम वै
मृडानी रूद्राणी शिब शिब भवानीति जपतः ॥८॥
नाराधितासि विधिना विविधोपचारैः
किं रुक्षचिन्तनपरैर्न कृतं वचोभिः ।
श्यामे त्वमेव यदि किञ्चन मय्यनाथे
धत्से कृपामुचितमम्ब परं तवैव ॥९॥
आपत्सु मग्नः स्मरणं त्वदीयं
करोमि दुर्गे करूणार्णवेशि ।
नैतच्छठत्वं मम भावयेथाः
क्षुधातुषार्ता जननीं स्मरन्ति ॥१०॥
जगदम्ब विचित्रमंत्र किं परिपूर्ण करुणास्ति चेन्मयि ।
अपराधपरम्परावृतं न हि माता समुपेक्षते सुतम् ॥११॥
मत्समः पातकी नास्ति पापघ्नी त्वत्समा न हि ।
एवं ज्ञात्वा महादेवि यथा योग्यं तथा कुरु ॥१२॥

# भगवान श्री सूर्य

हाम्रो हिन्दु राष्ट्रमा सनातन धर्म मान्नेहरुको लागि सूर्य भगवानको महिमा ज्यादै महत्व मानिन्छ । वहाँको सूक्ष्म प्रकाशद्वारा हाम्रो शरीरमा ताप प्राप्त हुन्छ । भगवानले प्राणीहरुको हितको लागि प्रदान गर्नु भएको ज्योतिलाई हामी आँखाको माध्यमद्वारा देख्दछौं । सूर्यको स्थान प्राणीको सबैभन्दा माथिको भागमा हुन्छ अर्थात वहाँ सहश्राधारचक्रको अधिपति हुनु हुन्छ । त्यसैले व्रम्हाण्डमा पनि ज्यादै माथि पृथ्वी देखि धेरै टाढा हुनु हुन्छ । यदि नजिक हुनु भएको भए पृथ्वीको प्राणीले वहाँको ताप खप्न सक्तैनथ्यो होला । हामीले देख्दा सूर्य घुमे झैं देख्दछौं तर वहाँ घुम्नु हुन्न बरु वहाँलाई पृथ्वीले घुम्दछ । वहाँ निश्चल र द्रष्टा हुनुहुन्छ । एकै भगवानले संसार व्याप्त छ भन्ने कुराको पुष्टि भगवान सूर्यद्वारा नै हुन्छ । हामी संसारको जुनसुकै भागमा जाँउ एकै भगवान हाम्रो सामु पाउँदछौं । हामीले बोल्दा जे जस्तो भावना राखेर बोल्दछौं त्यसको विवरण पहिला सूर्यमण्डप मै पुग्दछ त्यहाँ साठी हजार वालखिल्य ऋषिहरु जप गर्दै टाउको हल्लाउँदै गर्नु भएको हुन्छ अनि भनिरहेको हुनुहुन्छ त्यस्तै होस् त्यस्तै होस् । त्यसैले मानिसले हितकर शब्द बोलोस् अथवा अरु माथि शत्रु भाव राखेर गाली गर्ने सराप्ने गरेतापनि त्यसको असर सौर्य मण्डलको शिघ्र प्रसारणद्वारा आफैमा परिसकेको हुन्छ त्यसैले मानिसले कुभावना राख्यो भने आफैलाई खराव गर्छ । मरिचको पिरोले आफै चाउरे झैं द्वेष भाव र इर्ष्याले मानिसलाई नष्ट गर्छ । त्यसैले सबै प्राणी माथि हित गर्नु र दयाको भावना राख्नाले आफैलाई राम्रो हुन्छ । मानिस आफू सन्मानित हुन चाहन्छ भने पहिले अरुलाई सम्मान गर्नु पर्छ यो सबैलाई थाहा भएको कुरा हो ।

सूर्य पुराण अनुसार यदि कुनै नारी बाँझी छ भने उसले १७ महिना सम्म आइतवारको व्रत बसेर व्राम्हण भोजन गराई उद्यापन (साङ्गे) गराएमा अति तेजवन्त चार छोराकी आमा बन्दछे भनिएको छ ।

कसैलाई कुष्ठ रोग, क्षय रोग, नेत्र रोग आदि चाँडो निको नहुने रोगहरु लागेमा तेह्र (१३) महिनासम्म आइतवारको व्रत गर्दै हवन गर्दै, हवन गरेको खरानी शरीरमा घस्यो भने निको हुन्छ

भनिएको छ । परदेश जाँदा जंगल पस्दा ऋणको भार बढ्दा सूर्य स्तोत्र पाठ गऱ्यो भने कुनै कठिनाई हुँदैन बाघ भालुको डर हुँदैन र ऋणबाट पार तरिन्छ भनिएको छ ।

सूर्य पुराणको अर्को एउटा कथा अनुसार सिंहलदिपका परीक्षित भन्ने राजाको एक राम्री कन्या थिइन् । तिनी सूर्य भक्त थिइन र ज्यादै राम्री र सुकुमारी पनि थिइन् । एक दिन नुहाउन गएको बखत गंगा तटमा नारद ऋषिले उनी माथि कुभावना राख्न खोजे तर कन्याले मोतीदाना आँशु खसाल्दै भगवान सूर्यलाई पुकारा गरिन । सूर्य भगवानले तिम्रो आसनस्थिर नहोस् भनी श्राप दिनु भयो र नारद ऋषि त्यसै बखत देखि जहाँ तहाँ भौंतारिदै चौधै भूवनमा डुली रहन्छन् । सूर्य पुराणकै अनुसार कलियुगमा सूर्यको आदर हुने छैन, ब्राम्हणहरु नीच जाति सरह व्यवहार गर्ने छन्, घरमा राखेकी कमारीलाई प्यारो गर्नेछन्, स्त्रीहरुलाई अवहेलना गर्नेछन्, दुराचारीहरु बढ्नेछन्, मानिसहरु घटिया स्वभाव भएका हुनेछन् र गाँजा र लागू पदार्थ विनासै हुने गरी पिउन थाल्नेछन् र पृथ्वी मातालाई ज्यादै भार भएपछि भगवानले कल्की अवतार लिएर एकै पटक बाह्र सूर्य उदाउने छन् र सबै दुष्टजनको संहार गरी भक्तजनहरु मात्र बाँकी रहनेछन् । अनि पूजा हवन सूर्यपाठ ब्राम्हणको आदर सबै हुनेछ भनिएको छ ।

वेदमा भनिएको छ भगवानको फेरा बाह्र हजार योजनको छ र दशहजार दिव्य आँखाहरु छन् यस्ता भगवान उदाउँदा अन्धकार भाग्ने छ र दर्शन गरे मनुष्यको सौभाग्य जाग्ने छ । यसरी भगवान सूर्य ब्रम्हरुपले उदाउनु हुन्छ र जगतको कल्याण गर्नु हुन्छ ।

वाल्मिकी रामायणको युद्ध काण्डमा, भगवान अगस्त्य ऋषिले रामलाई आदित्य हृदयको उपदेश गर्नु भएको छ र उनै सूर्य भगवानको योगवल लिएर रामले रावणलाई मार्न सक्षम हुनु भएको छ । ऋषि अगस्त्यले सूर्य भगवानलाई ब्रम्ह स्वरुपमा वर्णन गर्नु भएको छ । अगस्त्य ऋषि भन्नु हुन्छ हे राम हजुरलाई म एउटा गोप्य रहेको स्तोत्र सुनाउँछु त्यो हो आदित्य हृदय यो सनातन भएपनि आज सम्म प्रकट भएको थिएन यो स्तोत्र ज्यादै पवित्र छ र यसको पाठ गर्नाले सारा शत्रुहरुको नाश हुन्छ । यो स्तोत्र कल्याणमय छ र यसको कहिल्यै क्षय हुँदैन । यसले मंगलै मंगल गर्छ । यसले सारा पाप नास्दछ र चिन्ता रोग हराउँछ । आदित्य हृदय भज्नेलाई शान्ति हुन्छ र आयु बढाउँछ ।

भगवान सूर्य आफ्नो अनन्त किरणादिले सम्पन्न हुनु हुन्छ र सँधै एक रुपमा हुनु हुन्छ । सँधै उदाउने हुनाले वहाँलाई "रस्मिमान" भन्दछन् र देव दैत्य सबैले पुज्ने हुनाले "सम्युदन" पनि भन्दछन् । वहाँका नामहरु विवस्मान, भास्कार आदि नामले प्रसिद्ध हुनुहुन्छ अनि सारा भुवनका स्वामी हुनाले "भुवनेश्वर" पनि भन्दछन् । यसरी नामको अर्थहरु सम्भ्मेर वहाँको पूजा गर्नु पर्छ । सम्पूर्ण देवताहरु वहाँकै स्वरुप हुन् र वहाँ नै तेजको राशि हुनु हुन्छ । आफ्नो किरणले सारा प्राणीमा चेतना जगाइ दिनु हुन्छ र शक्ति फूर्ति प्रदान गर्नु हुन्छ । आफ्नो किरण जगत भर पुऱ्याएर सारा लोकको पालना गर्नु हुन्छ । वहाँ नै व्रम्हा, विष्णु र शिव नामले प्रसिद्ध हुनुहुन्छ र इन्द्र प्रजापति, स्कन्ध, यम, काल, कुवेर, चन्द्रमा, पितृ, वरुण, अश्विनीकुमार, वसु, साध्य, मरुदगण, वायु मनु, अग्नि प्रजादिक सबै वहाँ नै हुनु हुन्छ ।

प्राण शक्ति धारणा गर्ने पनि वहाँ नै हुनु हुन्छ र ऋतुको गति अनुसारको ज्योति फ्याक्ने काम पनि वहाँबाटै हुन्छ । वहाँको अर्को नाम पाप नाशक पनि हो । त्यसैले जप पाठ राम्रोसंग गरेर मनमा वहाँलाई भज । यस्ता ज्योतिर्गणका स्वामी दिनका पति र प्राणीका आत्मको तत्त्व यस्ता हजुरलाई नमस्कार छ । हजुर जय रुप हुनु भएकोले अरुलाई पनि जय प्रदान गर्नु हुन्छ त्यसैले म हजुरलाई नमस्कार गर्दछु । हजुरको रथको घोडाहरु हरिया रंगका हुन्छन् र हजारौं सुन्दर हात बाहुहरु हुन्छन् त्यसैले हजुरको नाम आदित्य रहेको छ । प्रभु व्रम्ह स्वरुपको तेज नै सूर्य मण्डल हो त्यसैले म नमस्कार गर्दछु । हजुर नै भास्वान रुपले अग्निमा स्वाहा भएको वस्तुलाई खानु हुन्छ । रुद्र रुप पनि हजुर नै धारणा गर्नु हुन्छ । अन्धकार र अज्ञान पनि हजुर नै नाश गर्नु हुन्छ । पगालेको सुन जस्तो रुप धारणा पनि हजुर नै गर्नु हुन्छ र संसारको श्रृष्टि पनि हजुर नै रच्नु हुन्छ । आफ्ना किरणद्वारा संसारमा वृष्टि पनि हजुर नै गर्नु हुन्छ । यसरी जगतको सबै प्राणीमा अन्तर्यामी स्वरुपले हजुर रहँदा सारा प्राणी जागा रहन्छ । हजुर नै अग्निहोत्र पनि हुनुहुन्छ र अग्निहोत्रीले पाउने फल पनि हजुर नै दिनु हुन्छ । यज्ञ गराउने र यज्ञको फल दिने पनि हजुर नै हुन्छ । त्यसैले अगस्त्य भन्नु हुन्छ हे राम यसरी संसारमा जे जति कर्म र क्रिया हुन्छ त्यसको फल भगवान सूर्य नै दिनु हुन्छ ।

हे राम एकाग्र चित्तले जगत्पति सूर्यको आदित्य हृदय भजन गर्नुहोस । यस्तो भजन एक चित्त भएर तीन पटक भज्दा युद्धमा जीत अवश्यै हुनेछ र छिटै रावण मर्नेछ भन्ने उपदेश गरेर अगस्त्य ऋषि फर्कनु भयो आखिर रावणलाई पनि रामले मारेरै छाड्नु भयो । यो भयो त्रेता युगमा रामले भजेका कुरा/द्वापरमा पनि महाराज युधिष्ठिरले वनवास, गुप्तवास जस्ता कठिन कामको सामना गर्नु परेको थियो । आफ्नो राज्य लुटिएको थियो । त्यसैले १२ वर्षलाई बनवास जाँदा सूर्य भगवानको उपासना गर्नु भएको थियो । सूर्य भगवानले युधिष्ठर माथि कृपा गरेर स्वयं साकार रुपमा प्रकट भइ चारै प्रकारको खाना (पिउने, चाट्ने, चुस्ने र चपाउने) तयार हुने "अक्षय पात्र" दिनु भएको थियो । युधिष्ठिर महाराजले भगवान सूर्यको आराधना गर्नु पर्ने कारण थियो धेरै नै ब्राम्हणहरु दुराचारी दुर्योधनको राज्यको अन्न नखाने निश्चय गरेर वहाँकै पछि लागेर वनमा गएका थिए । त्यसबखत ब्राम्हणहरुको भरण पोषणको लागि अरु कुनै उपाय थिएन त्यसैले आफ्नो पुरोहित धौम्य ऋषिको सल्लाह अनुसार भगवान सूर्यको अनुष्ठान गर्न थाल्नु भएको थियो । जो मनुष्य सूर्योदयको समय एकाग्र चित्त भएर भगवान श्री सूर्यको अष्टोत्तर सय नामको पाठ गर्दछ उसले स्त्री, पुत्र, धन, रत्न राशि, पुर्वजन्मको स्मृति, धैर्य तथा उत्तम बुद्धि प्राप्त गर्दछ ।

१. *जय सूर्यनारायण जय जगन्नाथ*<br>*जय मित्र मार्तण्ड जगमग गाथ ॥*

२. *स्तूति गरुँ कसोगरी केही छैन ज्ञान*<br>*जान्दिन महिमा साह्रै छुँ अन्जान ॥*

३. *वुद्धि छैन स्तूति गर्छु दुइ हात जोडी*<br>*वुद्धि हवस् कसो गरी पर्वतकी हुँ छोरी*

४. *अन्तर्यामी आफै छौ जानिलिने मनको*<br>*महापातक नाश गर्छौ नाउँ लिनेको जनको ॥*

## सूर्यशतनामस्तोत्रम्

*सूर्योऽर्यमा भगस्त्वष्टा पूषार्कः सविता रविः ।*<br>
*गभस्तिमानजः कालो मृत्युर्धाता प्रभाकरः ॥*<br>
*पृथिव्यापश्च तेजश्च खं वायुश्च परायणम् ।*<br>
*सोमो वृहस्पतिः शुक्रो बुधोऽङ्गारक एव च ॥*

इन्द्रो विवस्वान् दीप्तांशुः शुचिः शौरिः शनैश्चरः ।
व्रम्हा विष्णुश्च रुद्रश्च स्कन्दो वैश्रवणो यमः ॥
वैद्युतो जाठरश्चाग्निरैन्धनस्तेजसां पतिः ।
धर्मध्वजो वेदकर्ता वेदाङ्गो वेदवाहन : ॥
कृतं त्रेता द्वापरश्च कलिः सर्वामराश्रयः ।
कला काष्ठा मुहूर्त्तश्च क्षपा यामस्तथा क्षणः ॥
संवत्सरकरोऽश्वत्थः कालचक्रो विभावसुः ।
पुरुषः शाश्वतो योगी व्यक्ताव्यक्तः सनातनः ॥
कालाध्यक्षः प्रजाध्यक्षो विश्वकर्मा तमोनुदः ।
वरुणः सागरोंऽशश्च जीमूतो जीवनोऽरिहा ॥
भूताश्रयो भूतपतिः सर्वलोकनमस्कृतः ।
स्रष्टा संवर्तको वन्हिः सर्वस्यादिरलोलुपः ॥
अनन्तः कपिलो भानुः कामदः सर्वतोमुखः ।
जयो विशालो वरदः सर्वभूतनिषेवितः ॥
मनः सुपर्णो भूतादिः शीघ्रगः प्राणधारणः ।
धन्वन्तरिर्धूम्रकेतुरादिदेवोऽदितेः सुतः ॥
द्वादशात्मारविन्दाक्षः पिता माता पितामहः ।
प्रजाद्वारं स्वर्गद्वारं मोक्षद्वारं त्रिविष्टपम् ॥
दाहकर्ता प्रशान्तात्मा विश्वात्मा विश्वतोमुखः ।
चराचरात्मा सूक्ष्मात्मा मैत्रेयः करुणान्वितः ॥
एतद् वै कीर्तनीयस्य सूर्यस्यामिततेजसः ।
नामाष्टशतंक वेदं प्रोक्तमेतत् स्वयम्भुवा ॥
सुरगणपितृयक्षसेवितं ह्यसुरनिशाचरसिद्धवन्दितम् ।
वरकनकहुताशनप्रभं प्रणिपतितोऽस्मि हिताय भास्करम् ॥
सूर्योदये यः सुसमाहितः पठेत् स पुत्रदारान् धनरत्नसंचयान् ।
लभेत जातिस्मरतान्तरः सदा धृतिं च मेधां च स विन्दते पुमान् ॥
इमं स्तवं देववरस्य यो नरः प्रकीर्तयेच्छुद्धमनाः समाहितः ।
विमुच्युते शोकदवाग्निसागराल्लभेत कामान् मनसा यथेप्सितान् ॥
(इति श्री महाभारते वनपर्वाणि (३।१६-३१)
धौम्ययुधिष्ठिर संवादे श्रीसूर्यस्याष्टोत्तरशतनामस्तोत्रम्)

# भगवान नारायण

शान्त र समरुप भएका सच्चिदानन्दमय व्रम्ह भनेको नारायण हुनु हुन्छ । वहाँ निर्विकार, निराकार र अविनाशी हुनु हुन्छ र स्वयं प्रकाश हुनु हुन्छ । वहाँ नै निर्गुण, निष्क्रिय, नित्य, नित्ययुक्त र अच्युत हुनु हुन्छ । भगवान नारायण निर्मल, निश्चल, अनन्त, शुद्ध, अजर, अमर हुनुहुन्छ र जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति तीनै अवस्थामा साक्षी रुपले चैतन्य आत्मामा बास गर्नु हुन्छ ।

संसारको जो व्यक्ति संपद-विपदमा समान, इन्द्रिय दमन गर्ने शान्त चित्तवाला, सम्पूर्ण कामना रहित, इस्ट तथा अनिष्ट प्राप्तिमा समान रहने, सबै कर्मको फल त्यागी सर्वदा भक्ती परायणमा रहने, जो मिल्यो उसैमा सन्तुष्ट रहने गर्दछ उसैले मात्र नारायण तत्त्व प्राप्त गर्दछ ।

यस संसारमा जन्मिएर कुनै मानिसहरु यो नाशवान शरीरलाइ नै म र धन पुत्र आदिलाई मेरो भन्ने गर्दछन् । सत्य वस्तु के हो त भन्ने तर्फ खोजी नै गर्दैनन् । इन्द्रियहरुको सामु देखा पर्ने भौतिक साधनलाइ नै सत्य संझिएर त्यसैमा रुमलिन्छन् र त्यसैमा मग्न तथा आनन्दित हुन्छन् । प्राणीहरुको घात गर्ने, द्रोह गर्ने, दु:ख दिने नशालु पदार्थ सेवनबाट आनन्द मान्ने, अपशब्द प्रयोग गर्ने, चित्त दुखाउने मन्दवुद्धि भएका अहंकारीहरु यस संसाररुपी कुवाबाट कहिल्यै उत्रन सक्तैनन् अर्थात कुनै जन्ममा पनि मुक्ति पाउँदैनन् र नानाथरि नीच योनी लिएर यसै संसारमा घुमिरहन्छन् । जस्तो हिलोमा उम्रिएको झ्याउ हिलैमा लिप्पिएर नष्ट हुन्छ ।

यस्तो विचार गरेर वुद्धिमानी मानिसले उमेर छँदैमा सोच्नु पर्दछ र इन्द्रियहरु शिथिल नहुँदैमा भगवत चिन्तन र मनन गर्नु पर्दछ । उमेर घट्दै गएपछि स्मृति पनि हराउँदै जाने हुनाले जवानी अवस्थामा नै पूर्णानन्द स्वरुपमा अवस्थित हवोस् । भगवान नारायण सु:ख स्वरुप हुनु हुन्छ । भगवानले नै आपदलाई हटाएर सुख सम्पद

प्रदान गर्नु हुनेछ अनि पवित्र गंगा झैं पारिदिनु हुन्छ जसरी पानी माथि लागेको झ्याउ पन्छाए पछि पानी निर्मल र सफा देखिन्छ ।

यसरी भगवत प्राप्त गरेका पुरुषहरु अहंकार र ममता त्यागेर आनन्द पूर्वक रमाउँछन् जसरी वालखले खेलौना पाउने वित्तिकै भोक र शारीरिक व्यथा समेत भुल्दछ । सँधै भागवत परायण व्यक्ति निर्धन भएर पनि सन्तुस्त, असहाय भएर पनि बलवान, नखाँदै पनि सदा तृप्त, विषम भावलाई पनि सम भाव देख्दछ ।

भगवान नारायणले व्रम्हाण्डको निर्माण गरेर त्यसमा आफ्नो अंश रुपले प्रवेश गर्नु हुन्छ । भगवान नारायणको विराटरुप यसरी वर्णन गरिएको छ ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| १. | *पाताल* | - | *पैताला* |
| २. | *रसातल* | - | *कुर्कुच्चा पाउ, पञ्जा* |
| ३. | *महातल* | - | *गोलीगाँठा* |
| ४. | *तलातल* | - | *पिंडौला* |
| ५. | *सुतल* | - | *घुँडा* |
| ६. | *वितल* | - | *जाँघ* |
| ७. | *अतल* | - | *जांध* |
| ८. | *भुतल* | - | *पुठ्ठा* |
| ९. | *आकाश र सरोवर* | - | *नाभि* |
| १०. | *स्वर्लोक* | - | *छाती* |
| ११. | *महर्लोक* | - | *घाँटी* |
| १२. | *जनलोक* | - | *मुख* |
| १३. | *तपलोक* | - | *निधार* |
| १४. | *सत्यलोक* | - | *शिर* |

भगवानले महतत्व आदिबाट युक्त पुरुषको रुप धारण गर्दा दश इन्द्रिय, मन र पाँच भूत गरेर जम्मा सोह्र कलाले युक्त हुनुहुन्छ ।

| | | |
|---|---|---|
| *भगवानका हात* | - | *इन्द्रादि देवता,* |
| *श्रवणेन्द्रिय (कान)* | - | *दिशा* |
| *घाणेन्द्रिय (नाक) का प्वालहरु* | - | *अश्विनीकुमार* |

| | | |
|---|---|---|
| मूख | - | बलेको आगो, व्राम्हण, रगाई |
| नेत्र | - | अन्तरिक्ष |
| दृश्य शक्ति | - | सूर्य |
| दुवै परेला झिम्काउनु | - | रात र दिन |
| आँखी भौँ | - | व्रम्हलोक |
| तालु | - | जल |
| जिभ्रो | - | रस |
| मस्तक | - | वेद |
| दाह्रा | - | यम (काल) |
| दाँत | - | स्नेह |
| मन्द हाँसो | - | मोहिनी मायाँ |
| लज्जा | - | माथिल्लो ओंठ |
| स्तन | - | धर्म |
| लोभ | - | तल्लो ओंठ |
| पिठ | - | अधर्म |
| जनेन्द्रिय | - | प्रजापति |
| कोखा | - | समुन्द्र |
| हाड | - | पहाडहरु |
| नाडी | - | नदीहरु |
| रौं | - | वृक्ष र औषधी |
| श्वास | - | वायु |
| चाल | - | समय |
| क्रिडा | - | गुँडहरुको चक्कर चलाउनु |
| केस | - | बादल |
| वस्त्र | - | सन्ध्या |
| हृदय | - | अव्यक्त रुप |
| मन | - | चन्द्रमा |
| चित्त | - | महतत्व |
| रुद्र | - | अहंकार |
| नङ | - | उँट, हात्ती, घोडा, खच्चर |
| कम्बर | - | वनका पशुहरु |

| | | |
|---|---|---|
| कलाकौशल | - | चराचुरुंगी |
| वुद्धि | - | स्वयंभुव मनु |
| निवासस्थान | - | मनुष्य |
| स्वर र स्मृति शक्ति | - | गन्धर्व, विद्याधर, चारण र अप्सरा |
| विर्य | - | दैत्य |
| मुख | - | ब्राम्हण |
| हात | - | क्षेत्री |
| जाँघ | - | वैष्य |
| चरण | - | शुद्र |
| कर्म | - | देवताहरुको नामबाट गरिने अनेक द्रव्यमय यज्ञहरु । |

यस्ता विराट पुरुषले साकार रुपको कल्पना मात्र गरेर व्रम्हाण्डलाई फोरेर निस्केपछि आफू बस्ने ठाउँ खोज्नु भयो र अन्त्यमा पवित्र जलको श्रृष्टि गर्नु भयो । विराट पुरुष नरबाट उत्पन्न भएकोले पानीको नाँउ नार भयो । यसरी आफूले बनाएको पानीमा ती पुरुष एक हजार वर्ष सम्म योग निन्द्रामा रहनु भएकोले वहाँको नाम "नारायण" भयो । यस्ता नारायणको श्रेष्ठ र सत्वमय रुपलाई यसरी स्तुति गरिन्छ :

*नम: कमल नाभाय नमस्ते जलसायिने ।*
*नमस्ते केशवानन्त बासुदेव नमस्तुते ॥*

योग निन्द्राबाट जागा भएर वहाँले एकबाट अनेक बन्ने इच्छा गर्नु भयो । यसरी इच्छा गर्दैमा भगवानको नाभि देखि व्रम्हा उत्पन्न गर्नु भयो र भगवानकै आज्ञानुसार व्रम्हाले श्रृष्टि गर्न थाल्नु भयो । यसैले भनिन्छ -

*"तिमी एक भएर अनेक भयौ*
*निज भेद नदिकन गुप्त रहयौ"*

त्यसैले यस्ता भगवानलाई सबैले जान्न र देख्न सक्तैन वहाँ गुप्त रुपले संसारको श्रृस्टि, स्थिति, पालन र संहार समेत गर्नु हुन्छ । भगवान नारायणले दुष्टजनको संहार र साधु तथा भक्तजनको कल्याणको लागि आफ्नी मायाको आश्रय लिएर अनेक अवतारहरु धारणा गरेर लिला समेत गर्नु भएको छ ।

# भगवान नारायणका लीलावतार

१. सर्वप्रथम भगवानले सनक, सनन्दन, सनातन र सनतकुमगरको रुपमा अवतार लिएर अत्यन्त दुस्कर अखण्ड व्रम्हचार्यको पालना गर्नुभयो ।

२. दोश्रो पटक वराह अवतार लिनु भएर भगवानले प्रलयको जलमा डुवेकी पृथ्वीलाई उतार्नु भयो र जलमै लड्न तयार भएको हिरण्याक्षलाई वराहको दाह्रा प्रयोग गरेर मार्नु भयो उनै भगवानको मन्दिर हाल चतरा कोशी नदीको किनारमा रहेको छ । कोशी नदीको चिसो जलको स्पर्शले गर्दा भगवानले वराह रुपको तमोगुणलाई छोडेर आफ्नो सत्व गुण फेला पार्नु भएर नारायण हुन संभव भएको भन्ने आख्यान पाइन्छ । हाल पनि कोशी नदीमा स्नान गरेर वराह रुप भगवानको दर्शन गरेमा हाम्रो तमोगुण नाश भएर संत्वगुण प्राप्त हुन्छ भन्ने चलन अनुसार कार्तिक महीनामा वराह क्षेत्रमा मेला लाग्दछ ।

३. ऋषिहरुको श्रृस्टिमा नारायण भगवानले देवर्षि नारदको रुप लिनु भयो र शाश्वत तन्त्र उपदेश गर्नु भयो ।

४. चौथो अवतारमा भगवान धर्मपत्नी मूर्तिको छोरा नरनारायण भएर जन्मनु भयो । यो अवतारमा वहाँले ऋषि बनेर मन र इन्द्रियलाई संयम गरेर अति कठिन तपस्या गर्नु भयो । उही नर-नारायण भगवान नै बद्रिकाश्रममा अवस्थित हुनु हुन्छ । अद्यापि बद्री नारायणलाई चारधाम मध्ये उत्तरापन्थधाम मानेर दर्शन गर्न जाने चलन छ । द्वापरमा उनै नर नारायण भगवानले अर्जुन र कृष्णको रुपमा लिला गर्नु भएको हो भनिएको छ ।

५. पाँचौ अवतारमा भगवान सिद्धहरुको स्वामी कपिलदेवको रुपमा अवतरित हुनु भएर सांख्य शास्त्रको उपदेश गर्नु भयो ।

६. छैंटौ अवतारमा भगवानले अत्रि र अनुसुयाको छोरा दत्तात्रेय हुनु भएर अलर्क र प्रल्हादलाइ व्रम्ह ज्ञानको उपदेश गर्नु भयो ।

७. सातौं पटक यज्ञ रुपमा अवतार लिनु भएर स्वयंभुव मन्वन्तरको रक्षा गर्नु भयो ।

८. आठौं पटक राजा नाभिकी रानी मेरुदेवीको गर्भबाट ऋषभदेवको रुपमा अवतार लिएर परहंसहरुको मार्ग देखाउनु भयो ।

९. नवौं अवतारमा सारा ऋषिहरुको प्रार्थनाबाट राजा पृथु हुनु भयो र पृथ्वीबाट सबै औषधिहरु दुहुनु भयो त्यसैले यो अवतार सबैको लागि कल्याणकारी मानिएको छ ।

१०. दशौं पटक मत्स्य अवतार लिनु भएर चाक्षुस मन्वन्तरको अन्त्यमा सारा पृथ्वी पानीमा डुब्न लाग्दा अर्को मन्वन्तरमा मनु हुने वैवस्वत मनुको रक्षा गर्नु भयो ।

११. एघारौं अवतारमा भगवानले कछुवाको रुप धारण गर्नु भएर समुद्र मन्थनको समयमा मन्दराचल पर्वतलाई आफ्नो पिठचुँमा धारण गर्नु भयो ।

१२. बाह्रौं अवतारमा भगवानले धनन्वन्तरीको रुपमा अमृत बोकेर समुन्द्रबाट प्रकट हुनु भयो ।

१३. तेह्रौं अवतारमा भगवानले मोहिनी अवतार लिएर दैत्यहरुलाई मोहित पार्दै देवताहरुलाई अमृत पान गराउनु भयो ।

१४. चौधौं अवतारमा भगवानले नृसिंहको रुप लिनु भयो । वहाँ खम्बाबाट प्रकट हुनु भएको थियो र बलवान हिरण्य कशिपुलाई आफ्नो नंग्राले च्यातेर मार्नु भयो । त्यतिबेला तीनैलोक कम्पायमान भएको थियो भगवानको त्यस्तो डरलाग्दो रुपलाई बालक भक्त प्रल्हादले नै स्तुति गरेर शान्त पार्नु भएको थियो ।

१५. पन्ध्रौ पटक वामन रुप धारण गर्नु भएर दैत्यराज बलिको यज्ञमा गई तीन पाउ जमीन मागनु भयो र दुई पाउले नै स्वर्ग मर्त्य सबै ढाकिदिनु भएकोले भक्त बलिले तेस्रो पाउ आफ्नो शिरमा थापेर शान्त गराउनु भयो ।

१६. सोह्रौं पटकमा भगवानले परशुराम अवतार लिनु भएर राजाहरु वेद, व्राम्हण र भगवान द्रोही भएकाले क्षत्रिय कूलको नाश गर्नु भयो ।

१७. सत्रौं अवतारमा भगवानले सत्यवतीको गर्भबाट व्यासको रुपमा जन्मनु भएर वेदरुप वृक्षको अनेक हाँगाहरु बनाउनु भयो र धर्मको आचरण सिकाइ दिनु भयो ।

१८. अठारौं अवतारमा भगवानले मनुष्यको रुप धारण गर्नु भयो र आदर्श पुरुष श्री रामको नमुना संसारलाई प्रदर्शित गर्नु भयो । यस अवतारमा शेषनागले लक्ष्मणको रुप लिनु भएको थियो भने नारायणले रामको अनि स्वयं लक्ष्मीमाताले सीताको रुप धारणा गर्नु भएको थियो । यस अवतारमा भगवानले ताटका नामकी राक्षसीलाई मार्नु भयो अनि मारिच, सुवाहु जस्ता राक्षसहरुले ऋषि मुनिहरूलाई दु:ख दिने यज्ञ भंग गर्ने गर्दथ्ये । विश्वामित्र ऋषिको आज्ञाले सुवाहुलाई मार्नु भयो । अहिल्याको उद्धार गर्नु भयो । शिव धनु भाँचेर सीतासंग विवाह गर्नु भयो । आफ्ना बाबुको आज्ञा पालन गर्न चौध वर्ष सम्म व्रम्हचर्य व्रत लिएर वनमा बस्नुभयो सौतेनी आमालाई आफ्नी आमा समानै व्यवहार गर्नु भयो । आफ्नो छोरालाई राज्य दिलाएर भगवानलाई बनवास पठाउँदा पनि कैकेयीसित कुनै द्वेष-भाव र इर्ष्या गर्नु भएन ।

भगवान नारायण अवतार हुँदा कछुवा भएको र भगवानको श्री विग्रह देखेर मोहित हुँदै भगवानको शरीर स्पर्श गर्न नपाएर धेरै नै विरक्त भएको तर भगवानको रामावतामा माझी भएर भगवानलाई गंगा पार गराउन पाएको माझीलाई आफ्नो चरण कमलको जलले मात्रै पनि तृप्त पार्नु भयो । यतिकै लागि उसको जन्म भएको थियो । माझीले अहल्या उद्धारको घटना सम्झाउँदै भन्छ प्रभो हजुरको चरणले छोएको वस्तुत एक सुन्दरी नारीमा परिणत हुन्छ भन्छन् त्यसैले हजुरको चरण खुबसित पखालेर मात्रै मेरो डुङ्गामा विराज गराउँदछु नत्र भने यो सेवकको गरी खाने भाँडो नै हुनेछैन भन्दै चरण पखालेको जलले तृप्त भयो र भन्छ प्रभो म त यो नदी मात्र पार लगाउन सक्तछु

तर हजुर कस्तो हुनु हुन्छ भने भव सागरैको पार लगाइदिनुहुन्छ र जन्म मरण रुपी कुवाबाट पनि उतारी दिनु हुन्छ यस्ता हजुरलाई म कोटी कोटी नमस्कार गर्दछु । फेरी आफूले पाउन लागेको राज्य लिने आफ्नो सौतेलो भाइलाई पनि प्यार र दया गर्नु भयो र वनबाट फर्काउन भनी गएका भाइ भरतलाई राजनिति र त्यसको परिचालन गर्ने विद्या प्रदान गरेर फिर्ता पठाउनु भयो ।

वनमा भगवानको साकार स्वरुपको दर्शन दिएर शरभंग ऋषिको अन्तिम इच्छा पुरा गरीदिनु भयो । मुनिको श्रापले गर्दा कवन्ध राक्षस भएर बसेको गन्धर्वको उद्धार गर्नु भयो । पशुहरु पनि प्राणी हुन् उनीहरुले पनि केही गर्न सक्तछन् भन्ने उदाहरण लोकमा प्रस्तुत गर्नको लागि दुष्ट वालीको नास पारी सुग्रिव (वानर) संग मित्यारी लगाउनु भयो । जटायु जसलाई गिद्ध भनेर घृणा गरिन्छ त्यस्तो प्राणीलाई स्पर्श गरेर मोक्ष दिलाउनु भयो । सवरी जस्ती निच जातीकी भए पनि तर भक्तले टोक्दै अर्पण गर्दै राखेकी जुठो वयर प्रेमले खानु भयो र सवरीलाई आफैमा लिन गराउनु भयो । भगवानको नाम भजन कुनै जातीपातीको भेद छैन सबैलाई अधिकार छ भन्नेकुरा देखाइ दिनु भयो ।

सवरीले त्यस्तो के कर्म गरिन र भगवानमा (राममा) मिल्न पुगिन त भन्ने प्रश्नमा भगवानले नौ प्रकारका भक्तिका साधनहरु संक्षेपमा बताउनु भएको छ ती हुन्

१) पहिलो साधन सत्संग गर्नु (विद्वान पुरुषहरुसंग)

२) भगवानको जन्म कर्मको कथा सुन्नु, कीर्तन गर्नु दोश्रो साधन

३) तेश्रो साधन हो भगवानका गुँणहरुको चर्चा गर्नु

४) चौथो साधन हो गीता, वेद, पुराण तथा उपनिषदहरुमा भएको वाक्यहरुको चर्चा गर्नु ।

५) भगवत वुद्धिले निस्कपट भएर आफ्नो गुरु, मान्यजन तथा माता पिताको सेवा गर्नु पाँचौ साधन हो ।

६) यम नियमको पालना गरी पवित्र भएर भगवानको पूजा गर्नु र जानी नजानी गरेको सबै कर्म भगवानमा अर्पण गर्नु तथा सदा भगवानमा तथा प्राणीमा प्रेम गर्नु छैठौं साधन हो ।

७) मन्त्रद्वारा सबै सांगो पांगो मिलाएर भगवानको उपासना गर्नु र ध्यान गर्नु सातौं साधन हो ।

८) भगवानलाई भन्दा पनि बढी प्यारो भगवानका भक्तलाई गर्नु, सबै प्राणीहरुमा इश्वरको भावना राख्नु, वाह्य भौतिक पदार्थसंग वैराग्य गर्नु, सम-दमादिले सम्पन्न हुनु भक्तिको आठौं साधन हो । (सम-भेद नगर्नु, दम- इन्द्रिय दमन गर्नु) ।

९) तत्त्व विचार गर्नुलाई भक्तिको नवौं साधन मानिएको छ । यस्ता भक्ति मात्रले भगवानका स्वरुपको अनुभव भै हाल्दछ र निसन्देह पशुपंछी या मानिस किन नहोस त्यही जन्ममा मुक्ति भै हाल्दछ । सवरीमा यी सबै साधनहरु सम्पन्न थिए त्यहि भक्तिको कारण सवरीको अविद्याजन्य वन्धन नाश भएर अति दुर्लभ मानिएको मोक्ष पद प्राप्त गरिन् । एक दिन ऋषिका चेलाहरुले सवरी नीच जाति भएकी कारण "पम्पासर" तलाउको पानी छुन दिएनछन् र उनलाई घृणा पनि गरेछन् । केही दिनपछि तलाउको पानीमा कीरा परेर रक्तमय भएछ र पिउने पानीको अभाव भएको कारण के भएको भनी "मतङ्ग" ऋषिसंग सोध्न जाँदा भक्त सवरीलाई द्रोह गरेकोले यस्तो भएको हो उनी आएर तलाउमा टेकिदिइन भने पानी राम्रो हुन्छ भन्नु भयो यसरी भगवानले भक्तला आफूभन्दा अग्रस्थानमा राख्नु भएको प्रसंग पनि रामावतारमा पाइन्छ ।

भगवानले गर्न नसक्ने काम के थियो र तापनि अर्का वी महावली भक्त हनुमानद्वारा लंका दाह गराउनु भयो र राक्षस कुलम जन्मिएर पनि नारायणका भक्त विभिषणको रक्षा गर्नु भयो ।

भगवान नारायणको मनुष्य रुपमा अवतरित हुनु पर्ने मुख्य काम रावणलाई मार्नु थियो । रावण महा तपस्वी र शिवभक्त थियो तापनि अत्याचारी, घमण्डी तथा दुराचारी भएको कारण त्यसलाई मारेर पृथ्वीमाताको बोझ हलुका पारिदिनु भयो । भगवान आदर्श पुरुष हुनु भएकोले सीताजीलाई लंकाबाट फर्काउँदा अग्नि परीक्षा गराउनु भयो र चौध वर्ष वितेपछि आफ्नो राज्य अयोध्यामा फर्किनु भयो । राम

राज्यमा कोही दुखी थिएनन् कोही दरिद्र थिएनन् । बूढा बाहेक बालक तथा जवानी कोही मर्दैनथे जहाँ तहाँ आनन्दै आनन्द थियो । एउटा नीच धोवीले कुरा काटेको भन्ने खबर थाहा पाउने वित्तिकै प्रजालाई सन्तुष्ट दिलाउनको लागि आपनी गर्भिणी धर्मपत्नी सीतालाई वनमा पठाउनु भयो त्यसपछि अर्को एक हजार वर्ष एक्लै राज्य गर्नु भयो ।

कौशल्या मातालाई र कैकेयीलाई समेत ज्ञान दिनु भयो । आफ्नो भाइ लक्ष्मण ज्यादै प्यारा र हितैषी भएका कारण उनलाई आत्मज्ञान दिनु भयो त्यो ज्ञान "रामगीता" को नामले लोकमा प्रख्यात भएको छ । भगवान रामले रामगीतामा भन्नु भएको छ :-

यदि कसैले एक पटक दान गरिसेकेको वस्तु भुक्किएरै मात्र पनि आफूले प्रयोग गर्नेमा आयो भने नृग राजा जस्तै गरी छेपारोको योनी लिएर बस्नु पर्छ भन्नु भएको छ । मानिसले सबैभन्दा पहिले आफ्नो वर्ण तथा आश्रममा रहेर शास्त्रले बताएनुसार चित्त शुद्ध पार्न यम नियमको पालना गरेर कर्म गरोस् ।

जब चित्त शुद्ध हुन्छ तब कर्म त्यागेर आत्मज्ञान प्राप्तिको लागि गुरुको शरणमा जावोस् । अज्ञानका साथ गरिएका कर्मले धर्म तथा अधर्म दुवै प्राप्त हुन्छ र यही धर्म अधर्मको फल भोग गर्न शरीरको प्रादूर्भाव हुने हुनाले मानिसले फलको आशा नलिइकन इच्छा रहित भएर आफूले गरेको सबै कर्म भगवानमा समर्पित गरोस् । सात्त्विक, राजसिक तथा तामस कुनैपनि प्रकारको संकल्प लिएर गरेको कामले यही संसारमा जन्माएर पूर्वाध कर्मको भोग भोगाउँदै जाने हुनाले मानिसले जे कर्म गरेपनि संकल्प रहित भएर गरोस् यसरी शून्य संकल्पले गरेको कामबाट वासना रहित हुन जान्छ र पुन: जन्मनु पर्ने छैन । जसरी विउलाई भुटी दिएपछि फेरी उम्रिदैन । संसारमा आउनु जानु प्रारब्ध भोग भोग्नुको मूल कारण अज्ञान हो । अज्ञानको नाश गर्न एउटै ज्ञान मात्र समर्थ छ त्यसैले आत्मज्ञान प्राप्तिको लागि गुरुको शरणमा जानु नै एउटा उपाय बताउनु भएको छ । वेदान्त वाक्यको विचार गर्दै गर्दै जाँदा विशुद्ध विज्ञानको प्रकाशले उदभासित आत्मावृत्तिलाई आत्मज्ञान भनिएको छ । मायाले मोहित भएका कारण मानिसले शरीरमा आत्माको अभाव देख्दछ । जब "नेति नेति" आदि

वाक्यले सम्पूर्ण अनात्म वस्तुहरु जस्तै १) संसार २) शरीर ३) कर्मेन्द्रिय ४) ज्ञानेन्द्रिय ५) प्राण ६) मन ७) चित्त ८) वुद्धि ९) अहंकार १०) अज्ञान ११) अविद्या १२) माया १३) कल्पना १४) वासना १५) शक्तिलाई हैन हैन भन्दै पन्छ्याउँदै जान्छ जब सोह्रौं प्रश्नमा उसले म को हुँ त भन्ने प्रश्न गर्न थालेको हुन्छ त्यसलाई सत्ता भन्दछन् । तब सत्रौं शब्दमा जवाफ आँउछ तिमी कोही पनि हौइनौं "नेति नेति" केही पनि छैन वास्तवमा तिमी केवल "व्रम्ह" रुप मात्र हौ ।

"तत्वमसि" जस्ता महावाक्यहरुको विचार गरेर वुद्धिमान पुरुषले जीवात्मा र परमात्मामा भेद नगरोस् । यसरी श्रुतिहरुको प्रमाणले परमार्थ तत्व एक मात्र निर्मल, ज्ञान स्वरुप र अद्धितिय हुन्छ । एक पटक अविद्या नष्ट भएपछि कर्ता र भोक्तापनको अभावमा स्वतन्त्र ज्ञान मात्र रहन्छ र कर्म गरोस् तापनि निर्लिप्त नै रहन्छ ।

पंचमहाभूतले र पूर्वोपार्जित कर्मको फलले उत्पन्न भएको यो मायामय शरीरको स्थूल रुपले सुख दुखादि भोग्दछ र सूक्ष्म शरीरले अनुभव गर्दछन् । आत्मामा यस्ता कुनै उपाधि रहँदैन केवल व्रम्ह रुप रहन्छ । निर्मल आत्मामा उपाधिको प्रतीकसंग हुनाले उपाधिकै मात्र अनुभव गर्दछन् जस्तो निर्मल स्फटिकमा रातो रंग पर्‍यो भने रातै रहन्छ । यस्तो ज्ञानमय र सुखमय आत्मामा दु:खमय संसारको प्रतित अज्ञानले मात्रै हुन्छ, जसरी भ्रमले डोरीलाई सर्प ठान्दछ त्यस्तै अज्ञानले गर्दा ईश्वरमा संसारको भान पर्दछ । राग द्वेष अथवा सुख: दु:खादिरुप वुद्धिको वृत्तिनै जन्म मरणको कारण हो । सुषप्तिमा यसको अभाव हुने हुनाले सुखरुपमा आत्माको अनुभव हुन्छ । तताएको फलाममा अग्नि प्रवेश गरेझैं आत्मामा वुद्धि एकत्र रहनाले चेतनामा जडता देखिन्छ । यसरी वेद वाक्यको अनुभवद्वारा आत्मज्ञान प्राप्त भएपछि उपाधि रहित आत्माको साक्षात्कार गरेर संपूर्ण जड पदार्थलाई त्यागी दिनु पर्दछ । वेद वादी पण्डितहरु हर्दम भगवानका आनन्द स्वरुपको ध्यान गर्दछन् र अन्तकरणमा उत्पन्न हुने अविद्या जन्य वस्तुको नाश गरिदिन्छन् जसरी नियमानुसार औषिध सेवन गर्नाले रोगलाई नाश गरिदिन्छ ।

यो विश्व परमात्मा स्वरुप छ यस्तो संझिएर यसलाई कारण रुप आत्मामा लीन गर्नुपर्छ यसरी जो पूर्ण चिदानन्द रुपले रहन्छ

उसलाई वाह्य जगतको ज्ञान हुँदैन । समाधि प्राप्त हुनु भन्दा पहिले यस्तो चिन्तन गरोसकी यो संपूर्ण चराचर जगत ओमकार मात्र हो । यो संसार वाच्य हो र ओमकार वाचक हो । अज्ञानको कारण देखिएको संसार ज्ञान हुने वित्तिकै केही रहँदैन र उसले अनुभव गर्न थाल्दछकी नित्यमूक्त, ज्ञानस्वरुप, उपाधिहीन, निर्मल परव्रम्ह मै हुँ । यसप्रकार निरन्तर आत्मानुभव गर्दै गर्दै जो आत्मानन्दमा मग्न रहन्छ उ निस्तरंग समुन्द्र झैं शान्त रहन्छ । यसरी जो सँधै सामाधि योगको अभ्यास गर्दछ उसले काम क्रोधादि सम्पूर्ण शत्रुको नाश गर्दछ । आत्माको चिन्तन गर्ने वुद्धिमान पुरुष सबै वन्धन देखि मुक्त भएर अभिमान छोड्दछ प्रारव्ध भोग भोग्दछ र अन्त्यमा राममै लिन हुनेछ भन्नु भएको छ ।

रामावतारमा भगवानले मर्यादा पुरुष भएर सम्पूर्ण लोक व्यवहार गर्नु भयो । कुनै अवस्थामा पनि वहाँले नियम विपरित कार्य गर्नु भएन । गुरुहरको आदर गर्नु, अतिथि सत्कार गर्नु, आज्ञापालन गर्नु, कर्तव्य परायण रहनु, गुरुहरुबाट शिक्षा र ज्ञान प्राप्त गर्नु, मित्यारी लाउनु जसता लोक व्यवहारका काम कुराहरु गरेर मनुष्यहरुलाई मार्गदर्शन गर्नु भएको छ ।

*माता रामो मत्पिता राम चन्द्र*

*स्वामी रामो मत्सखा रामचन्द्र*

*सर्वस्व मे रामचन्द्र दयीलो*

*नान्यं जाने नैब जाने नजाने*

१९) उन्नाइसौं अवतारमा भगवान नारायणले वसुदेव तथा देवकीको गर्भबाट जन्म धारण गर्नु भएर पृथ्वीको भार हटाउनु भयो यही अवतार भगवानको कृष्णवतार हो । यो अवतारमा देवताहरुले पनि गर्न नसकेका अद्भुत लीलाहरु गर्नु भयो । शक्तिमाता योगमायाको आश्रय लिएर आफू जेलमा जन्मिएपछि जेलको सबै तालाहरु तोडियो कंसका पाले पहरा सबै मस्त निद्रामा परे । दूध खाने बच्चा छँदैमा भगवानलाई मार्न भनेर दूध खुवाउन गएकी पुतनाको दुध चुसेरै वध गरिदिनु भयो । त्यसपछि संकट भञ्जन र तृणावर्त भन्ने राक्षसहरुले कोक्रोबाटै उठाएर उडाई

लाँदा तिनीहरुलाई नै मारिदिनु भयो । माता यशोदाले ओखलमा बाँध्न लाग्दा जति डोरी गाँसे पनि दुई अंगुल कम गराइदिनु हुन्थ्यो र ओखलै समेत घिसारेर दुई रुखको कापोमा लगी तानेर यमलार्जुनको उद्धार गर्नु भयो । पाँच वर्षको उमेरमा वकासुरको वध गर्नु भयो । साँढेको रुपमा आफूलाई मार्न आएको राक्षसलाई मार्नु भयो । भगवानले चराउन लानु भएको गाई बाछ्छाहरु ब्रम्हाले लुकाइ दिनाले भगवानले त्यस्तै गाई बाछ्छा, गोठाला, श्रृजना गरिदिनु भएर ब्रम्हाको मोह नाश पारिदिनु भयो । कालिय नागको दमन गरेर ग्वालवालहरुलाई विषबाट बचाउनु भयो । प्रलम्बासुरलाई मारेर व्रजवासीहरुलाई डढेलोबाट बचाउनु भयो । भगवानको मुरलीको स्वरले व्रजवासीहरुको चित्त खिचेर लिनु हुन्थ्यो । भगवान श्री कृष्णले सात वर्षको उमेरमा गोवर्धन पहाडलाई कान्छी औंलाले धारणा गरेर गोप गोपी गाइ बाछ्छाहरुलाई सातदिन सम्मको अविरल वर्षाबाट बचाउनु भयो । वयलको रुपमा आउने अरिस्टासुर, घोडाको रुपमा भगवानलाई मार्न आउने ब्योमासुरको बध गर्नु भयो । अक्रुरलाई ज्ञान दिनु भयो । कुब्जाको शरीर सोझो पारेर एक सुन्दर युवती बनाइ दिनु भयो । चाणुर र मुस्टिक जस्ता पहलमानसंग बालख भगवानले कुस्ति खेलेर मारिदिनु भयो र अत्याचारी कंसलाई मार्नु भयो । भगवान कृष्णले आठ पटरानी समेत सोह्र हजार एकसय राजकन्याहरुसंग विवाह गर्नु भयो । एकदिन नारद ऋषि भगवानको लीला हेर्न जाँदा सबै रानीहरुसंग छुट्टाछुट्टै रुपमा गृहचर्या गरिराख्नु भएको थाहा पाउनु भयो र सबै रानीहरु आफ्नो आफ्नो हिसावमा सन्तुष्ट देख्नु भयो । जरासन्धको घमण्ड हटाउन द्वारका नगरको निर्माण गर्नु भयो । भगवान युधिष्ठिरको राज्य इन्द्रप्रस्थ जानु भएर राजसुय यज्ञमा सारा ब्राम्हण तथा ऋषिमुनिहरुको गोडा धुने काम सम्पन्न गर्नु भयो । भगवानको बालखकालको साथी तर गरीव सुदामालाई ऐश्वर्य प्रदान गरीदिनु भयो । दुष्ट दुर्योधनको अन्याय र अत्याचार बढ्दै गएकोले पाण्डवहरु बाह्र वर्ष वनवास तथा

एकवर्ष गुप्तवास जानु पऱ्यो । जंगलमा जाँदा अनेक प्रकारको दु:ख पर्दा भगवानले सहायता गर्नु भयो । दुष्ट दुशासनद्वारा द्रौपदीको चीरहरण हुन लाग्दा द्रौपदीले हृदयवासीको भावनाले पुकारा गर्नु हुँदा हृदयैभावले प्रकट हुनु भएर दुष्टको सेखी तोडिदिनु भएर पाँच पति हुँदैमा असहाय भएकी अवला नारीको सहाय हुनु भयो । फेरि बनवास जाँदा दुर्योधनको सल्लाह अनुसार युधिष्ठिर कहाँ १० हजार चेला सहित भोजन गर्ने उद्देश्यले दुर्वाषा ऋषि जानु भयो तर युधिष्ठिरले भने आफूले समेत भोजन गरेर "पाक थाली" त्यस दिनलाई घोप्टयाई सकिएको थियो । ऋषिहरु नुहाएर खान आउने कुरा गरेर नुहाउन नदीमा गए । द्रोपदी आपदमा परिन र सोच्न थालिन आपद उद्धारक भगवान त कृष्ण नै हुनु हुन्छ । दुर्वाषाले भनेको बखत खुवाउन सकिएन भने त श्राप गरी हाल्छन् त्यसकारण उनै सहायक भगवानको विश्व आत्मभावले पुकारा गर्न थालिन, हजुरै वर मागनेलाई वर दिनु हुन्छ अगती परेकालाई गति दिनु हुन्छ हजुरै विश्वको आत्मा, विश्वको राजा विश्वलाई हर्ने भर्ने हुनु हुन्छ र प्राण संकटको बखत बचाउनु हुन्छ । हजुर मन र बुद्धिको प्रवर्तक पनि हुनु हुन्छ, पिताम्बर पहिरिने, निलो वर्ण भएका कौस्तुभ मणिको माला जस्ता गहना लगाउने यस्ता भगवानले नै मेरो सहायता गर्नु हुनेछ अरु कसैले सक्ने छैन भनी पुकारा गर्दा भगवान साकार रुपमा प्रकट हुनु भयो र घोप्टयाई सकेको पाक थालीबाट एक तृण मुखमा राख्दा उता नुहाइरहेका दुर्वाषा ऋषि तथा चेलाहरु अघाएर डकार्दै भागाभाग गरे । यस्ता भगवानलाई द्रोपदीले यसरी पुकारा गरेकी थिइन

*कृष्ण कृष्ण महावाहो देवकीनन्दनाव्यय*
*वासुदेव जगन्नाथ प्रणतार्ति विनासन ॥*
*विश्वात्मनन् विश्वजनक विश्वहर्त: प्रभोऽव्यय*
*प्रपन्नपाल गोपाल प्रजापाल परात्पर ॥*
*आकुतीनां च (मन) चित्तीनां (वुद्धि) प्रवर्तक नतास्मि ते ॥।*
*वरेण्य वरदानन्त अगतीनां गतिर्भव*

पुराण पुरुष प्राणमनोवृत्याद्यगोचर ॥
सर्वाध्यक्ष पराध्यक्ष त्वामहं शरणंगतम् ।
पाहिमां कृपयादेव शरणागतवत्सल ॥
नीलोत्पलदलश्याम पद्मगर्भारुणेक्षण ।
पीताम्बर परीधान लसत्कौस्तुभभुषण ॥
त्वमादिरन्तो भुतानां त्वमेवच परायणमू
परात्परतरं ज्योतिर्विश्वात्मा सर्वतोमूख ॥
त्वमेवाहु: परं वीजं निधानं सर्व सम्पदामू
त्वया नाथेन देवेश सर्वापद्धभयो भयं नहि ॥

पृथ्वीको भार घटाउन क्रोधि कौरवादीको महाभारतको युद्धद्वारा नाश पारिदिनु भयो । अर्जुनलाई ज्ञान दिनु भयो त्यही ज्ञान "गीता" ज्ञानले लोकमा प्रसिद्ध पारी दिनु भयो । धर्मात्मा युधिष्ठिरलाई राज्य दिलाउनु भयो । भिष्म पितामह मार्फत युधिष्ठिरलाई "राजधर्म", "आपद धर्म" र मोक्ष धर्मको ज्ञान दिलाउनु भयो ।

भगवानले आफ्ना पिता वसुदेवलाई "व्रम्हज्ञानं" को उपदेश गर्नु भयो । प्रभुद्वारा प्रार्थना हुंदा मरेका व्राम्हण बालखहरु फिर्ता ल्याइ दिनु भयो । आफ्नी आमा देवकीको इच्छा पुऱ्याउन कंसको हातबाट मरेका दाजुहरुलाई फिर्ता ल्याएर देखाइ दिनुभयो र फेरि प्रारब्ध भोग गर्न पठाइ दिनु भयो । त्यसपछि सती गान्धारी र ऋषिहरुको सराप साकार पार्न आफ्ना छपन्न कोटी यदुवंशको नाश पार्न लगाउनु भयो र पहिले नै आफू आफ्नो धाम वैकुण्ठ सवारी हुनु भयो । यसरी भगवान वैकुण्ठ जाँदा पनि नियम विपरित सिधै जानु भएन । ऋषिहरुको बोली सत्य बनाउन सरापै अनुसार एक व्याधाले हानेको गोलीको कारण स्वर्ग सवारी भयो । कल्याणकारी र दयनीय कसैमाथि इर्ष्या नगर्ने भगवानले त्यस व्याधालाई समेत स्वर्ग पठाइदिनु भयो ।

२०) भगवानको बीसौं अवतार बलरामलाई मानिएको छ । यो अवतारमा भगवानले निकै बल र तेज प्रकट गरेर कृष्णलाई

सघाउ पुऱ्याउनु भएको छ । बलरामको हलोले तानेर यमुना नदीलाई व्रजमा पुऱ्याउनु भएकोले आजसम्म यमुना नदीले व्रज परिक्रमा गरेर बग्दछिन् । भगवानको अवतार हुनु भएकोले नै देवकीको गर्भबाट रोहिणीको गर्भमा सरेर जन्मन सफल हुनु भएको हो ।

२१) एक्काइसौं अवतारमा भगवानले शान्तिको प्रतिक गौतम वुद्धको अवतार लिनु भएर ज्ञानहिन हुन लागेको संसारमा वुद्धको ज्ञान फैलाउनु भयो र यो धर्मद्धारा धेरै नै म्लेच्छ धर्मलाई दमन गर्नु भयो आजसम्म पनि संसारको धेरै ठाउँमा वुद्ध धर्म चलिआएको छ जस्तै चीन, जापान, भूटान, श्रीलंका, मलेशिया, थाइल्याण्ड आदि । यस धर्ममा "अहिंसा परमोधर्म" मानेर प्राणीहरुको सुरक्षा भएको छ र आत्मज्ञान प्राप्त गर्न "ध्यान योग" लाई बढी सहायक गराइएको छ ।

२२) भगवानको बाइसौं अवतार कलियुगको अन्त्यमा हुनेछ । राजाहरु प्राय लुटाहा र नीच वुद्धि भएका हुनेछन् । त्यसबेला जगत रक्षक भगवानले विष्णु यस नामको व्राम्हणको घरमा कल्की अवतार लिनु हुनेछ र धर्मको रक्षा गर्नु हुनेछ ।

यस्ता भगवानका धेरै नै अवतारहरु छन् । भक्तको उद्धारको लागि प्रभुले धेरै नै लीला गर्नु भएको छ । भागवतमा गजेन्द्र मोक्षको पनि वर्णन पाइन्छ । पूर्व जन्मको द्रविड देशको पाण्यवंशी राजा इन्द्रधुम्न नाम गरेका थिए र ज्यादै तपस्वी पनि थिए तर एकदिन अगस्त्य ऋषि घरमा आउँदा आदर नगरी ध्यान मग्न भएका कारण सराप पाएर हात्तीको योनी पाएका थिए त्यस हात्तीलाई एकदिन एउटा तलाउमा ग्राहले निल्न खोजेर खुट्टा पक्रियो कति प्रयास गर्दा पनि हात्ती छुट्न नसकेर पूर्वजन्मको तपस्याको कारण भगवानको स्मृति हराएको थिएन अति नै आर्त बनेर निराकार भगवानको स्तुति गर्न लाग्यो जो जगतको मूल कारण हुनुहुन्छ, सबैको एक मात्र स्वामी जसको कारणले यो संसारमा चेतनाकों विस्तार हुन्छ यस्ता स्वयं प्रकाश, स्वयंसिद्ध भगवानको म शरण पर्दछु । जसको परम मंगलमय स्वरुपको दर्शन गर्नलाई महात्मागणहरु संसारका समस्त आशक्तिहरु त्यागदछन् ।

योगीजनहरुले समाधिद्वारा जसलाई देख्छन् जो श्रृष्टिको पहिले पनि थियो र संसार नाश हुँदा पनि एक मात्र रहन्छ त्यस्ता अविनाशी सर्वशक्तिमान प्रभु मेरो अगाडि प्रकट होवोस् र मलाइ यस आपदबाट छुटावोस भन्दै निराकार स्वरुपको स्तुति गर्दा भगवान नारायण योग निन्द्राबाट उठेर गरुडको वेगलाई पनि मन्द ठानेर गजेन्द्र भएको ठाउँमा आइपुग्नु भएको देखी गजेन्द्रले आफ्नो सुँढले तलाउमा रहेको कमल फूल टिपेर चढाइ दर्शन गऱ्यो । भगवानले पनि सुदर्शन चक्रद्वारा ग्राहलाई प्रहार गरेर मार्नु भयो । भगवानको स्पर्श पाएकोले गजेन्द्र पनि हात्तीको योनीबाट छुटकारा पाएर भगवान मै मिल्न पुग्यो । यो गजेन्द्र स्तुति भागवतको आठौं स्कन्धको तेश्रो अध्यायमा पढ्न सकिन्छ ।

यो विध्नवाधाहरुले भरिएको दु:खरुपी संसारमा एक मात्र सहायक भगवान हुनु हुन्छ । वहाँले कुनै न कुनै रुपबाट आएर हाम्रो उद्धार गर्नु हुन्छ । यस्ता भगवानका चरित्रहरु संसारको परम कल्याणको निमित्त भगवान वेद व्यासले श्री शुकदेवलाई सुनाउनु भएको प्रसंगमा छ । यो गाथा विशेष गरेर कलियुगको लागि बढि उद्धार कारक छ । भगवानले गीतामा भन्नु भएको छ :-

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।<br>
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदाऽत्मानं सृजाम्यहम् ॥

अर्थात जहिले जहिले धर्मको ग्लानि र पापको वृद्धि हुन्छ त्यसैबखत म जन्म वा अवतार धारण गर्दछु र साधुजनको रक्षा र दुष्टजनको विनाश गर्दछु ।

*ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजम्यहम्*<br>
*मम वर्त्माऽनुवर्तन्ते मनुष्या पार्थ सवंश*

अर्थात जो जस्तो भावनाले मलाइ पुकार्दछ म उस्तै प्रकारका भावना अनुसारकै फल दिने हुनाले मानिसहरु मेरै पछि लागेका हुन्छन् । कर्मफलको इच्छाले देवताहरुको पूजा गर्दा त्यो फल छिटै दिनु हुन्छ भनि गीता मै भनिएको छ ।

यसरी भगवानको गुण र कृतिहरु जति गाए पनि सकिदैन जे होस मूख्य मुख्य अवतार र लीलाहरुको वर्णन गरियो । विस्तृत विवरण हेर्न वा सुन्न भगवान नारायण ले सबैलाई सद्वुद्धि प्रदान गर्नु हवोस यहि नै मेरो कामना छ ।
भगवान नारायणका एक सय आठ नाम यस प्रकार छ ।...........

हरि ॐ तत्सत

## विष्णुशतनामस्तोत्रम्

अष्टोत्तरशतं नाम्नां विष्णोरतुलतेजसः ।
यस्य श्रवणमात्रेण नरो नारायणो भवेत् ॥
विष्णुर्जिष्णुर्वषट्कारो देवदेवो वृषाकपिः ।
दामोदरो दीनबन्धुरादिदेवोऽदितेः सुतः ॥
पुण्डरीकः परानन्दः परमात्मा परात्परः ।
परशुधारी विश्वात्मा कृष्णःकाली मलापहः ॥
कौस्तुभोदभासितोस्को नरो नारायणो हरिः ।
हरो हरप्रियः स्वामी वैकुण्ठो विश्वतोमुखः ॥
हृषीकेशोऽप्रमेयात्मा वराहो धरणीधरः ।
वामनो वेदवक्ता च वासुदेवः सनातनः ॥
रामो विरामो विरजो रावणारी रमापतिः ।
वैकुण्ठवासी वसुमान् धनदो धरणीधरः ॥
धर्मेशो धरणीनाथो ध्येयो धर्म भृतां वरः ।
सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ॥
सर्वगः सर्ववित् सर्वः शरण्यः साधुवल्लभ ।
कौसल्यानन्दनः श्रीमान् रक्षः कुलविनाशकः ॥
जगत्कर्ता जगद्धर्ता जगज्जेता जनार्तिहा ।
जानकीवल्लभो देवो जयरुपो जलेश्वरः ॥
क्षीराब्धिवासी क्षीराब्धितनषवल्लभस्तथा ।

शेषशायी पन्नगारिवाहनो विष्टरश्रवा: ॥
माधवो मधुरानाथो मोहदो मोहनाशन: ।
दैत्यारि: पुण्डरीकाक्षो ह्यच्युतो मधुसूदन: ॥
सोमसूर्याग्निनयनो नृसिंहो भक्तवत्सल: ।
नित्यो निरामय: शुद्धो नरदेवो जगत्प्रभु: ॥
हयग्रीवो जितरिपुरुपेन्द्रो रुक्मिणीपति: ।
सर्वदेवमय: श्रीश: सर्वाधार: सनातन: ॥
सौम्य: सौम्यप्रद स्रष्टा विष्वक्सेनो जनार्दन: ।
यशोदातनयो योगी योगशास्त्रपरायण: ॥
रुद्रात्मको रुद्रमूर्ती राघवो मधुसूदन: ।
इति ते कथितं दिव्यं नाम्नामस्टोत्तरं शतम् ॥
सर्वपापहरं पुण्यं विष्णोरमिततेजस: ।
दु:खदारिद्रयदौर्भाग्यनाशनं सुखवर्धनम् ॥
सर्वसम्पत्करं सौम्यं महापातकनाशनम् ।
प्रातरुत्थाय विप्रेन्द्र पठेदेकाग्रमानस: ॥
तस्य नश्यन्ति विपदां राशय: सिद्धिमाप्नुयात् ॥
(इति श्रीपद्मपुराणे उत्तरखण्डे विष्णोरष्टोत्तरशतनामस्तोत्रं सम्पूर्णम्)

# शिव धर्म र धर्मावलम्बीहरुमा हुनु पर्ने आचरणका लक्षणहरु

शैव धर्म हाम्रो अनादिकाल देखिने चलिआएको धर्म हो । भगवान शंकरको आनन्द र सत्य स्वरुपको नाम नै "शिव" हो । जसले एक्लै संसारको उत्पत्ति स्थिति र नाशको लागि आफ्नो मायिक गुणको आश्रय लिएर रजोगुणद्वारा जगत कर्ता ब्रम्हाजी, सत्त्वगुणद्वारा जगतको रक्षा गर्ने विष्णु र तमोगुणद्वारा उसको संहार गर्ने भगवान रुद्र प्रकट गर्नु भयो ।

भगवान शिव यी तीनै गुण देखि सँधै अलग यिनका साक्षी तथा चित्तस्वरुप हुनु हुन्छ । त्यसैले शिव नै हाम्रो उपाश्य पनि हुनु हुन्छ । पशु, पाश र पतिको नामले भगवानको नाम पशुपति भएको छ ।

संसारको श्रृष्टि शारीरिक र मानसिक क्लेशले युक्त छ र मोहको कारण अज्ञानरुपी जालो अर्थात पाशो कात्न सामर्थ्य हुनु भएको पति हुनाले पशुपति भनिन्छ । अर्थात पशु र पाशको निवारक परमेश्वरको नाम पशुपति हो ।

यस संसारमा जे जति सुख देखिन्छ त्यो पनि अन्त्यमा दुःखदायी नै हुन्छ भनी जान्ने विद्धानहरु मोहमा पर्दैनन् । त्यसैले विज्ञ पुरुषहरुले यो लोक र परलोकमा मिल्ने सुख र दुःख दुवैलाई अनित्य सम्भी तिनबाट फुत्कनका निमित्त आफ्नो धर्ममा रही शिव चिन्तन गर्नु पर्छ । जस्तो वादलले ढाक्दा सूर्यका किरण समेत प्रकाशित हुँदैन त्यस्तै अज्ञानग्रस्त प्राणीहरुमा पनि मोहको कारण सुख भल्कदैन ।

सुकर्मले सुख मिल्दछ भने कुकर्मले दुःख नै मिल्दछ । त्यसैले आफ्नो धर्ममा रही सत्य, सौच, यम, नियमको पालना गर्न सक्ने साधकहरुलाई नै शिव-तत्त्व वोध भई मोक्ष प्राप्त समेत हुने हुनाले साधकले शिव आराधना चिन्तन र मननको लागि अपनाउनु पर्ने आचरण विधिहरुवारे केही चर्चा गरिएको छ । ती हुन्:-

१) **सत्य** :- साधकले नित्य एक भक्ति, अविनाशी, अविकारी भएर रहनु सत्यको लक्षण हो । असत्यबाट तमको उत्पत्ति हुन्छ । तमो ग्रस्त मनुष्यहरु अधर्मको पछि लाग्ने हुनाले बुद्धिमानी मानिसले सत्यको आड लिएर अधर्मको नाश गर्नुपर्छ । हाम्रा आराध्य देव शिव नै सत्य स्वरुप हुनु हुन्छ । सत्य नै तप हो सत्य कै आधारमा यो संसार टिकेको छ ।

२) **समः**- शिव धर्म अपनाएका साधकले शत्रु, मित्र, मान र अपमानहरुमा समभाव राख्नु पर्छ । अप्रिय र प्रिय वस्तुमा समान रहनेहरु नै मोक्ष पाउने हुन्छन् ।

३) **दमः**- साधकले अरुको राम्रो वस्तु देख्यो भने त्यो पाउन इच्छा गर्नु हुँदैन । भय त्याग गर्नु पर्छ । मन शान्त गर्नु पर्छ । सदा सर्वदा सोच र सदाचारको पालना गर्दै मनलाई जित्नु पर्छ ।

४) **अमत्सरताः**- साधकले आफ्नो मन संयममा राखी दान धर्म पूजा पाठ आदि गर्नु पर्छ । अरु माथि इर्ष्या र द्वेष गर्नु हुँदैन ।

५) **क्षमाशिलनः**- कसैले साधक माथि प्रिय अप्रिय वचन जे बोलोस् तापनि सहनु पर्छ बदला लिने भावना राख्नु हुँदैन । क्षमा नै धर्म हो ।

६) **लज्जाः**- साधक सदा शान्त र लज्जावत रहनु पर्छ । उ सदा झुकेको शान्त र सत्य बोल्ने हुनु पर्छ ।

७) **तितिक्षाः**- धर्म र अर्थको निमित्त साधकले धेरै कष्ट पनि सहोस् ।

८) **अनुसुयाः**- साधकले अरुको दोष देख्नु हुँदैन । अरुलाई मात्र दोष दिने काम गर्नु हुँदैन । आफूबाट हुन सक्ने र भएका गल्तीलाई स्वीकार्दै त्यसलाई सुधार्नु पर्दछ ।

९) **त्यागः**- साधकले विषयाशक्तिंको त्याग गर्नु पर्छ । त्यागद्वारा नै अभय प्राप्त हुन्छ । भगवान शंकरले पनि आफूमाथि आइलाग्ने

कामदेवलाई भष्म गरी दिनु भयो । कामको साथै क्रोध र लोभको समेत त्याग गर्नु पर्दछ । ठूला ठूला योगीजनहरु पनि कामेच्छा त्यागद्वारा नै शिव तत्वदर्शी बने ।

१०) **ध्यान**:- साधकले सदा सर्वदा परमात्मा चिन्तनद्वारा मनलाई एकतृत गरी शिवमा समर्पित गर्नुपर्छ । यस त्रिलोकभुवन रचना गर्ने भगवान शंकर पनि एक्लै समाधिस्थ रहनु हुन्छ ।

११) **आर्यता**:- साधकले आफू देखा नपरिकन प्राणीहरुको भलो गर्नु र सबैमा दया भावना राख्नु पर्छ । साधकलाई आर्यता त्यागद्वारा प्राप्त हुन्छ ।

१२) **धृति**:- साधकलाई सुख दु:खमा मनमा विकार पैदा हुनु हुँदैन । धनको नाश र प्रियजनसंगको वियोगमा पनि शिवत्त्व मै एक भावले रहनु धृति हो ।

१३) **अहिंसा**:- साधकले प्राणीहरुलाई बन्धनमा नपार्नु, प्राणीहरुको हत्या नगर्नु र प्राणीहरुको द्रोह नगर्नु अहिंसा हो ।
उपरोक्त आचरणहरु पालना गर्नुको साथै शान्त चित्त सबै कर्मको फल त्यागी, सदा सर्वदा शिव परायणमा रहने, जो मिल्यो उसैमा सन्तुष्ट रहने साधक नै शिव तत्त्वदर्शी हुन सक्तछ ।

ॐ नम शिवाय

# शिव तत्त्व वोध गर्न गार्हस्थ्य आश्रम नै उत्तम आश्रम ।

सत्य शौच सम दम, र ध्यान जस्ता आचरणका विधिहरु पहिले नै प्रस्तुत गरियो । अब शिव लोक प्राप्त गर्न कस्तो आश्रम ग्रहण गरेमा साधकलाई सजिलो र सरल पर्दछ, भन्ने कुराको यहाँ चर्चा गरिएको छ । आश्रमहरु चार प्रकारका हुन्छन् ती हुन् १) व्रम्हचर्याश्रम २) गार्हस्थ आश्रम ३) सन्याश्रम ४) वानप्रस्थाश्रम

जुन विद्वान पुरुषहरु वर्णाश्रमोचित धर्मको आचरण सावधानी साथ गर्दछ उनीहरुलाई शिव लोकको गति प्राप्त हुन्छ । जो अधर्मको आचरण गर्दछ त्यो मोहको जालको वशमा परी संसार चक्रमा घुम्दछ । व्रम्हर्षिहरुले पूर्वकालमा जुन चार आश्रमका व्यवस्था विभाजन गरे, तिनका आफ्ना आफ्ना धर्मका लक्षणहरु हुन्छन् । जगतको कल्याण र धर्म रक्षाका निमित्त वेदमानै चारै आश्रमको निर्देशन भएको छ ।

**व्रम्हचर्याश्रमः-** यो पहिलो आश्रम मानिन्छ । यस आश्रममा रहने व्रम्हचारीले सदा तन र मनको सुद्धि वैदिक संस्कार, व्रत र नियमको पालनाले मनलाई वश गर्नु, विहान बेलुकी सन्ध्योपासना गर्नु वेदकै श्रवाणद्वारा अन्तरात्मालाई पवित्र पार्नु त्रिकाल स्नान गर्नु गुरु सेवा गर्नु प्रतिदिन भिक्षा मागी ल्याउनु र गुरुलाई अर्पण गर्नु, गुरुको आज्ञा पालन गर्नु आदि हो ।

**गार्हस्थ्य आश्रमः-** यसलाई दोश्रो आश्रम भन्दछन् । व्रम्हचारीहरु सबै विद्यामा पारंगत भइसकेपछि घर फर्कन्छन् र आफ्नो सहधर्मिणीका साथ धर्माचरण गर्न विवाह गर्दछन् यस आश्रममा धर्म, अर्थ र काम सबै प्राप्त हुन्छन् । गार्हस्थले उत्तम कर्म गरी जति पनि धन संग्रह गर्न सक्दछन् । होम र पितृका निमित्त कर्म गर्दै सन्तुष्ट पारेर देवता र पितृका प्रसादले धनी बनेर आफ्नो जीविका चलाओस् यो आश्रम सबै आश्रममा मुख्य मानिन्छ । अतिथि देवो "भव" को मूल मन्त्र लिएर गार्हस्थहरुले पाहुनाहरुको आदर सत्कार गरुन् र योगीहरुको पनि सेवा

गरुन् । सन्यासीहरु व्रत नियमको पालना गर्ने फिरन्ताहरु साधु सन्तहरु गार्हस्थकै भिक्षा पाएर आफ्नो आफ्नो धर्मको पालना गर्दछन् । गार्हस्थहरुले दिनु मात्र पर्ने हुन्छ अरु संग आशारुपी भएर हात थाप्नु नपर्ने हुनाले उनीहरु बढी भाग्यशाली हुन्छन् ।

**वानप्रस्थ आश्रम** :- यो आश्रममा धन संग्रह गर्नु निषेध छ । यिनीहरु शुद्ध हितकर अन्न ग्रहण गरेर स्वाध्यायका साथ तीर्थयात्रा गरी रहन्छन् । यिनीहरुको बस्ने ठाउँ निश्चित रहन्न ।

**सन्यासाश्रम**:- यो आश्रममा रहने योगीहरुले धेरै नै यम नियमको पालना गर्नु पर्दछ । भिक्षा मागी आफ्नो जीविका चलाउनु पर्दछ । एकै दिन धेरै दिनलाई पुग्ने गरी माग्नु हुँदैन । सोही दिन एक छाकसम्म खान पुग्ने गरी वरपरका घरहरुमा गई भिक्षा मागी ल्याउनु पर्ने हुन्छ त्यसैले यो आश्रम केही कष्टदायक छ ।

माथि उल्लेखित सबै आश्रमहरुमा भन्दा गार्हस्थआश्रममा धर्म, अर्थ काम मोक्ष सबै प्राप्त हुने हुनाले यही आश्रम उत्तम मानिन्छ । अरु आश्रममा रहने व्यक्तिहरु गार्हस्थ कहाँ आयो भने उनीहरुलाई राम्रो आदर सत्कार गरी खान र बस्न दिनु गार्हस्थ्यको परम कर्त्तव्य हो । गार्हस्थ्यमा रही यज्ञ गर्नाले भगवान शंकर, श्राद्ध, तर्पण गर्नाले पितृ र सन्तान उत्पत्ति गर्नाले प्रजापति प्रसन्न हुन्छन् । धेरै प्रकारका मिठा भोजनहरु मनोरंजनका सामग्रीहरु फल र फूलहरुका बगैंचाहरु पनि गार्हस्थलाई सुलभ हुन्छ । अरु आश्रममा वर्णित नियमहरु पालना गर्न धेरैलाई संभव नहुने हुनाले परलोकको साथै यो लोकमा पनि सुखपूर्वक जीवन निर्वाह हुने यस्तो गार्हस्थआश्रममा रही आफ्नो धर्मको आचरण गर्ने सत्पुरुषहरुलाई नै शिवतत्त्व वोध भई शिव लोकको गति समेत प्राप्त गर्ने हुन्छन् ।

शिवाय नमः

# भगवान पशुपतिनाथ

हाम्रो नेपालको भगवान श्री पशुपतिनाथको क्षेत्र सबै क्षेत्रहरुमा उत्तम मानिन्छ । शिवपुरीक्षेत्र बागद्वारबाट निस्किएकी पवित्र बाग्मती नदीको किनारामा रहेको यो पशुपति क्षेत्रमा श्लेष्मान्तक नामको रमणीय जंगल पनि छ । यसै जंगलको शोभाले मुग्ध भएर सत्य युगमा भगवान शंकर तथा पार्वती मृग-मृगिणीको रुप लिएर खेल्न थाल्नु भएछ उता व्रम्हा, विष्णु, इन्द्रादि देवताहरुले शिव पार्वतीलाई नदेखी जहाँतहाँ खोजी हिँडेछन् कहीं पाउन नसकी हार मानेर देवताहरुले भगवान शंकरको ध्यान गरेर थाहा पाएकी भगवान मृग रुपले वनमा क्रीडा गरिरहनु भएको छ । व्रम्हा, विष्णु र सबै देवताहरु भगवानको स्तुति गर्न लाग्नु भयो तैपनि भगवानले मृग रुप छोड्नु भएन तब देवताहरुले सल्लाह गरेर मृगको सिंग पकडे, सिंग तीन टुक्रा भएर व्रम्हा, विष्णु र इन्द्रको हातमा पर्‍यो भगवान भने अन्तरध्यान हुनु भयो र वाग्मती नदीको पश्चिम किनारामा ज्योतिलिंगको रुपमा प्रकट हुनु भयो । देवताहरु उही लिंग नजिकै गएर स्तुति गर्न लागे ।

देवताहरुको प्रार्थना सुनेर भगवान शंकर प्रसन्न भएर भन्न लाग्नु भयो हे देवता हो यस रमणीय वनलाई छोडेर म अन्यत्र कहीं जान्न म यस वनमा पशु रुपले रहें त्यसैले मेरो नाम पनि पशुपति हुनेछ । देवता या मनुष्य जसले मेरो दर्शन गर्दछ उसले यस पृथ्वीमा पशु योनी लिएर जन्मनु पर्ने छैन । जो मनुष्य कार्तिक कृष्ण चर्तुदशी ( नरक चतुर्दशी) को दिन मृगस्थलीको परिक्रमा गर्दछ भने उ स्वर्गगामी हुनेछ । भगवान शंकरको आज्ञानुसार व्रम्हाश्रमको नजिक उत्तर दिशामा भाद्र कृष्ण चतुर्दशीको दिन, व्रम्हासंग रहेको भगवानको सिंगको टुक्रा गोकर्णमा स्थापना गर्नु भयो । त्यसैले उक्त दिन पिण्डदान श्राद्ध गर्नाले पितृको मुक्ति मिल्न जाने र गोकर्णेश्वर भगवानको दर्शन मात्रले मुक्ति मिल्न जाने भनिएको छ । यहाँ पूजा जप रुद्री गर्नाले कैलाश पद प्राप्त हुन्छ भनिएको छ । यस पितामह तीर्थलाई उत्तर गया पनि भन्दछन् ।

धेरै काल वितिसकेपछि भगवान पशुपतिनाथको ज्योर्तिलिंग रहेको ठाउँ माटोको थुप्रोले पुरिएको थियो । एक कामधेनुले गंगा स्नान गरेर सँधै दूध चढाएर चन्द्राचल पर्वत गई बस्दथिन् । एक दिन एउटा म्लेच्छले गुप्त रुपले रहनु भएको लिंगलाई कामधेनुले दूधले अभिषेस गरेको देख्यो र त्यहाँ धेरै धन गाडिएको होला भनेर धेरै म्लेच्छहरु मिलेर खोस्रिन लाग्दा सबै भस्म भए । भगवानको ज्योतिले डढेका हुनाले म्लेच्छ भएपनि मुक्त भए । यो कुरा सबैतिर फैलियो र भगवान व्रम्हाले पनि थाहा पाउनु भयो । त्यस पछि व्रम्हाले उस ज्योतिर्लिङ्ग माथि सम्पूर्ण शुभ लक्षणले युक्त रत्नमय पंचमूखी पाषाण लिंग र जलहरि स्थापना गर्नु भयो । यसरी रत्नमय लिंगले ढाक्दा पनि भगवानको तेज कम नभएकोले विष्णुले इन्द्र निलमणि लिंग बनाएर उसमाथि राख्नु भयो । आजकल उही निलमणि लिंगको दर्शन हुन्छ तर तेजरुप दर्शन मिल्दैन तेजरुप भने गुप्त रुपले रहनु भएको छ ।

भगवान पशुपतिनाथ प्रकट हुनु भएपछि सुवर्णपुरी पनि प्रकट भयो । यो समाचार तीनै लोकमा फैलियो । भगवान शिवको प्रत्यक्ष दर्शन नपाएर छटपटाएका सारा देवता ऋषिहरु वागमतीको स्नान गरेर भगवान पशुपतिको दर्शन गर्न पाउँदा अति आनन्दित भए । त्यसपछि सबै देवताहरु त्यही बसेर भगवानको सेवा गर्न लागे ।

एकदिन पार्वतीमाताले पशुपतिनाथसंग प्रश्न गर्नु भयो । हजुर सम्पूर्ण जगतको कल्याणको लागि ज्योर्तिलिङ्ग रुपमा रहनु भयो हजुरको यही लिङ्गमा सम्पूर्ण जगत उत्पत्ति र लीन हुन्छ अनि सम्पूर्ण व्रम्हाण्ड हजुरै हुनु हुन्छ के यो सत्य हो ? भन्दा भगवानले शिव तत्त्वको बारेमा बताउदै आफ्नो पाँचै मुखको रुप देखाइ दिनु भयो र निम्न वर्णित वस्तुहरु निम्न मुखमा लीन गराउनु भयो ।

१) ईशान - उत्तरको मुखमा सूर्य, ग्रह, नक्षत्र र तारकादि

२) तत्पुरुष - पूर्वको मुखमा ऋषिमुनि, शक्ति र व्रम्हा

३) अघोर - दक्षिण-लक्ष्मी तथा विष्णुको गण सहित

४) सद्योजात - पश्चिम-शक्ति सहित गणेशजीको लिन गर्नुभयो ।

यसैगरी समस्त चराचर जगत पशुपतिनाथमा लीन भए । भगवान पशुपतिको दर्शन गर्दा सबै भन्दा पहिले वागमतीमा नुहाएर गुहेश्वरीको दर्शन गर्नु पर्छ । त्यसपछि किराँतेश्वर, गोरखनाथ, मनकामना, राजेश्वरी, वत्सला, जयमंगला, क्षेत्रपाल, किर्तिमूख भैरव, नन्दी, भृंगी, वासुकी, लाल गणेश आदिका दर्शन गरेर मात्र भगवान पशुपतिनाथको दर्शन गर्नु पर्छ ।

भगवानको पंचमुखको दर्शन गर्दा सबै भन्दा पहिले दक्षिणको अघोर मूर्तिको दर्शन गर्नुपर्छ अनि पूर्वको अनि उत्तरको त्यसपछि फर्किएर पश्चिमको दर्शन गर्नु पर्छ । पशुपतिनाथ को दर्शन गर्दा अथवा अरु शिव लिंगहरुको दर्शन गर्दा पूरा फेरो मारेर घुम्नु हुँदैन आधा घुम्नु पर्छ किनभने पूरा फेरी मार्दा भगवानको जलरी नाघिन गई पुण्य फल प्राप्तिको ठाउँमा अप्राप्ति हुन जान्छ । इन्द्रले नजानेर भगवानको जलरी नाघ्नाले वृत्तासुरको पेट भित्र पस्नु परेको कुरा पुराणहरुमा पाइन्छ ।

भगवान पशुपतिको अर्थ हो अज्ञानरुपी जालो अर्थात पासो काट्न सामर्थ्य हुनु हुने पतिको नाम पशुपति हो । उपनिषदमा भनिएको छ :-

*पाश वद्धो भवेद जिव ।*
*पाश मूक्तो सदा शिव ॥*

यसरी देहाभिमान र अज्ञानबाट मुक्त हुनु नै शिव रुप हो । कृष्ण यर्जुवेद भन्छ

*इकार : परमा शक्ति शकार परम शिव*
*मायां तु प्रकृति विधान्मायिनं तु महेश्वरम् ॥*

जो विना वस्त्र भएर पनि भक्तहरुलाई अपार सम्पत्ति दिने, श्मसानमा बसेर पनि तीनै लोकका स्वामी, योगीराज भएर पनि अर्धनारीश्वर, सदा प्रियतम्संग आलिङ्गन गरेर पनि मदनजित, अजन्मा भइकन अनेक रुपमा अवतरित हुने, गुण रहित भएर पनि तीन लोकका

स्वामी, छिपेर पनि प्रकट, सवका कारण भएर पनि अकारण, अतुल रत्नको मालिक भएर पनि विभुत धारण गर्ने, संसारको संचालक वहाँ नै भगवान शिव हुन् परब्रम्ह हुन् म वहाँलाई कोटीकोटी नमस्कार गर्दछु ।

शिव शब्दको अर्थ आनन्द हो । जहाँ आनन्द हुन्छ त्यहाँ शान्ति ।

परम आनन्द अथवा परम कल्याण रुपको नाम शंकर हो ।

"श" - आनन्द, "कर" - गर्ने यसरी आनन्द प्रदानगर्ने भगवानलाई नै शंकर भनिन्छ म वहाँलाई कोटीकोटी नमस्कार गर्दछु ।

## शिवशतनामस्तोत्रम्

शिवो महेश्वरः शम्भुः पिनाकी शशिशेखरः ।
वामदेवो विरुपाक्षः कपर्दी नीललोहितः॥
शंकर शूलपाणिश्च खट्वाङ्गी विष्णुवल्लभः ।
शिपिविष्टोऽ म्बिकानाथः श्रीकण्ठो भक्तवत्सलः ॥
भवः शर्वस्त्रिलोकेशः शितिकण्ठः शिवाप्रियः ।
उग्रः कपालिः कामारिरन्धकासुरसूदनः ॥
गंगाधरो ललाटक्षः कालकालः कृपानिधिः ।
भीमः परशुहस्तश्च मृगपाणिर्जटाधरः ॥
कैलासवासी कवची कठोरत्रिपुरान्तकः ।
वृषाङ्को वृषभारुढो भस्मोद्धूलित विग्रहः ॥
सामप्रियः स्वरमयस्त्रयीमूर्तिरनीश्वरः ।
सर्वज्ञः परमात्मा च सोमसूर्याग्निलोचनः ॥
हर्विर्यज्ञमयः सोमः पञ्चवक्त्रः सदाशिवः ।
विश्वेश्वरो वीरभद्रो गणनाथः प्रजापतिः ॥
हिरण्यरेता दुर्धर्षो गिरीशो गिरिशोऽ नमः ।
भुजङ्गभूषणो भर्गो गिरिधन्वा गिरिप्रियः ॥

कृत्तिवासा पुरारातिर्भगवान् प्रमथाधिपः ।

मृत्युंजयः सूक्ष्मतनुर्जगद्व्यापी जगद्गुरुः ॥
व्योमकेशो महासेनजनकश्चारुविक्रमः ।
रुद्रो भूतपतिः स्थाणुरहिर्बुध्न्यो दिगम्बरः ॥
अष्टमूर्तिनेकात्मा सात्त्विकः शुद्धविग्रहः ।
शाश्वतः खण्डपरशुरजपाशविमोचकः ॥
मृडः पशुपतिर्देवो महादेवोऽव्ययः हरिः ।
पूषदन्तभिदव्यग्रो दक्षाध्वरहरो हरः ॥
भगनेत्रभिदव्यक्तः सहस्राक्षः सहस्रपात् ।
अपवर्गप्रदोऽनन्तस्तारकः परमेश्वरः ॥
इमानि दिव्यनामानि जप्यन्ते सर्वदा मया ।
नामकल्पलतेयं मे सर्वाभीष्टप्रदायिनी ॥
नामान्येतानि सुभगे शिवदानि न संशयः ।
वेदसर्वस्वभूतानि नामान्येतानि वस्तुतः ॥
एतानि यानि नामानि सर्वार्थदान्यतः ।
जप्यन्ते सादरं नित्यं मया नियमपूर्वकम् ॥
वेदेषु शिवनामानि श्रेष्ठान्यघहराणि च ।
सन्त्यनन्तानि सुभगे वेदेषु विविधेष्वपि ॥
तेभ्यो नामानि संगृह्य कुमाराय महेश्वरः ।
अष्टोत्तरसहस्रं तु नाम्नामुपदिशत् पुरा ॥
(इति शिवाष्टोत्तरशतनामस्तोत्रं सम्पूर्णम्)

# श्री शिव-अष्टोत्तरशत-नामावली

ॐ शिवाय नम:
ॐ महेश्वराय नम:
ॐ शम्भवे नम:
ॐ पिनाकिने नम:
ॐ शशिशेखराय नम:
ॐ वामदेवाय नम:
ॐ विष्णुवल्लभाय नम:
ॐ शिपिविष्टपाय नम:
ॐ अम्बिकानाथाय नम:
ॐ श्रीकण्ठाय नम:
ॐ भक्तवत्सलाय नम:
ॐ भवाय नम:
ॐ शर्वाय नम:
ॐ त्रिलोकेशाय नम:
ॐ शितिकण्ठाय नम:
ॐ शिवाप्रियाय नम:
ॐ उग्राय नम:
ॐ कपालिने नम:
ॐ कामारये नम:
ॐ अन्धकासुरसूदनाय नम:
ॐ गंगाधराय नम:
ॐ ललाटाक्षाय नम:
ॐ कालकालाय नम:
ॐ कृपानिधये नम:
ॐ भीमाय नम:
ॐ परशुहस्ताय नम:
ॐ मृगपाणये नम:
ॐ जटाधराय नम:
ॐ विरुपाक्षाय नम:
ॐ कपर्दिने नम:
ॐ नीललोहिताय नम:
ॐ शंकराय नम:
ॐ शूलपाणये नम:
ॐ खट्वांगिने नम:
ॐ वृषांकाय नम:
ॐ वृषभारुढ़ाय नम:
ॐ भस्मोद्धलितविग्रहाय नम:
ॐ सामप्रियाय नम:
ॐ स्वरमयाय नम:
ॐ त्रयीमूर्तये नम:
ॐ अनीश्वराय नम:
ॐ सर्वज्ञाय नम:
ॐ परमात्मने नम:
ॐ सोमसूर्याग्निलोचनाय नम:
ॐ हविषे नम:
ॐ यज्ञमयाय नम:
ॐ सोमाय नम:
ॐ पंचवक्त्राय नम:
ॐ सदाशिवाय नम:
ॐ विश्वेश्वराय नम:
ॐ वीरभद्राय नम:
ॐ गणनाथाय नम:
ॐ प्रजापतये नम:
ॐ हिरण्यरेतसे नम:
ॐ दुर्धर्षाय नम:
ॐ गिरीशाय नम:

ॐ कैलासवासिने नमः
ॐ कवचिने नमः
ॐ कठोरोय नमः
ॐ त्रिपुरान्तकाय नमः
ॐ गिरिधन्वने नमः
ॐ गिरिपृथाय नमः
ॐ कृत्तिवाससे नमः
ॐ पुरारातये नमः
ॐ भगवते नमः
ॐ प्रमथाधिपाय नमः
ॐ मृत्युञ्जयाय नमः
ॐ सूक्ष्मतनवे नमः
ॐ जगद्व्यापिने नमः
ॐ जगद्गुरवे नमः
ॐ व्योमकेशाय नमः
ॐ महासेनजनकाय नमः
ॐ चारुविक्रमाय नमः
ॐ रुद्राय नमः
ॐ भूतपतये नमः
ॐ स्थाणवे नमः
ॐ अहिर्बुध्न्याय नमः
ॐ दिगम्बराय नमः
ॐ अष्टमूर्तये नमः
ॐ अनेकात्मने नमः
ॐ सात्विकाय नमः
ॐ शुद्धविग्रहाय नमः

ॐ गिरिशाय नमः
ॐ अनघाय नमः
ॐ भुजंगभूषणाय नमः
ॐ भर्गाय नमः
ॐ शाश्वताय नमः
ॐ खण्डपरशवे नमः
ॐ अजाय नमः
ॐ पाशविमोचनाय नमः
ॐ मृडाय नमः
ॐ पशुपतये नमः
ॐ देवाय नमः
ॐ महादेवाय नमः
ॐ अव्ययाय नमः
ॐ हरये नमः
ॐ पूषदन्तभिदे नमः
ॐ अव्यग्राय नमः
ॐ दक्षाध्वरहराय नमः
ॐ हराय नमः
ॐ भगनेत्रभिदे नमः
ॐ अव्यक्ताय नमः
ॐ सहस्त्रपदे नमः
ॐ सहस्त्रक्षाय नमः
ॐ अपवर्गप्रदाय नमः
ॐ अनन्ताय नमः
ॐ तारकाय नमः
ॐ परमेश्वराय नमः

॥ इति श्री शिव-अष्टोत्तरशत-नामावली ॥

श्रीशिवपंचाक्षरस्तोत्रम्

नागेन्द्राहाराय त्रिलोचनाय
भस्माङ्गरागाय महेश्वराय ।
नित्याय शुद्धाय दिगम्बराय
तस्मै 'न' काराय नमः शिवाय ॥१॥

मन्दाकिनीसलिलचन्दनचर्चिताय
नन्दीश्वरप्रमथनाथमहेश्वराय ।
मन्दारपुष्पबहुपुष्पसुपूजिताय
तस्मै 'म' काराय नमः शिवाय ॥२॥

शिवाय गौरीवदनाब्जवृन्द-
सूयार्य दक्षाध्वरनाशकाय ।
श्री नीलकण्ठाय वृषध्वजाय
तस्मै 'शि' काराय नमः शिवाय ॥३॥

वसिष्ठकुम्भोद्भवगौतमार्य-मुनीन्द्रदेवार्चितशेखराय ।
चन्द्रार्कवैश्वानलोचनाय
तस्मै 'व' काराय नमः शिवाय ॥४॥

यक्षस्वरुपाय जटाधराय
पिनाकहस्ताय सनातनाय ।
दिव्याय देवाय दिगम्बराय
तस्मै 'य' काराय नमः शिवाय ॥५॥

पंचाक्षरमिदं पुण्यं यः पठेच्छिवसन्निधौ ।
शिवलोकमवाप्नोति शिवेन सह मोदते ॥६॥

इति श्रीगोस्वामि तुलसीदासकृतं श्री रुद्राष्टकं सम्पूर्णम् ।

## १५ - श्रीरुद्राष्टकम्

नमामीशमीशान निर्वाणरुपं
विभुं व्यापकं ब्रम्हवेदस्वरुपं ।
निजं निर्गुणं निर्विकल्पं निरीहं
चिदाकाशमाकाशवासं भजेऽहं ॥१॥
निराकारमोंकारमूलं तुरीयं
गिरा ग्यान गोतीतमीशं गिरीशं ।
करालं महाकाल कालं कृपालं
गुणागार संसारपारं नतोऽहं ॥२॥
तुषाराद्रि संकाश गौरं गंभीरं
मनोभूत कोटिप्रभा श्री शरीरं ।
स्फुरन्मौलि कल्लोलिनी चारु गंगा
लसदभालबालेन्दु कंठे भुजंगा ॥३॥
चलत्कुंडलं भ्रुसुनेत्रं विशालं
प्रसन्नाननं नीलकंठं दयालं ।
मृगाधीशचर्माम्बरं मुण्डमालं
प्रियं शंकरं सर्वनाथं भजामि ॥४॥
प्रचंडं प्रकृष्टं प्रगल्भं परेशं
अखंडं अजं भानुकोटिप्रकाशं ।
त्रयः शूल निर्मूलनं शूलपाणिं

भजेऽहं भवानीपतिं भावगम्यं ॥५॥

कलातीत कल्याण कल्पान्तकारी

सदा संजनानन्ददाता पुरारी ।

चिदानंद संदोह मोहापहारी

प्रसीद प्रसीद प्रभो मन्मथारी ॥६॥

न यावद् उमानाथ पादारविन्दं

भजंतीहं लोके परे वा नराणां ।

न तावत्सुखं शान्ति सन्तापनाशं

प्रसीद प्रभो सर्वभूताधिवासं ॥७॥

न जानामि योगं जपं नैव पूजां

नतोऽहं सदा सर्वदा शंभु तुभ्यं ।

जरा जन्म दु:खौघ तातप्यमानं

प्रभो पाहि आपन्नमामीश शंभो ॥८॥

श्लोक- रुद्राष्टकमिदं प्रोक्तं विप्रेण हरतोषये ।

ये पठन्ति नरा भक्त्या तेषां शम्भुः प्रसीदति ॥९॥

इति श्री गोस्वामितुलसीदासकृतं श्रीरुद्राष्टकं सम्पूर्णम् ।

# शिवमानसपूजा

रत्नैः कल्पितमासनं हिमजलैः स्नानं च दिव्याम्बरं,
नानारत्नविभूषितं मृगमदामोदाङ्कितं चन्दनम् ।
जातीचम्पक - बिल्वपत्ररचितं पुष्पं च धूपं तथा,
दीपं देव दयानिधे पशुपते हृत्कल्पितं गृह्यताम् ॥१॥
सौवर्णे नवरत्नखण्डरचिते पात्रे घृतं पायसं,
भक्ष्यां पंचविधं पयोदधियुतं रम्भाफलं पानकम् ।
शाकानामयुतं जलं रुचिकरं कर्पूरखण्डोज्जवलं,
ताम्बूलं मनसा मया विरचितं भक्त्या प्रभो स्वीकुरु ॥२॥
छत्रं चामरयोर्युगं व्यजनकं चादर्शकं निर्मलं,
वीणाभेरिमृदङ्गकाहलकला गीतं च नृत्यं तथा ।
साष्टगं प्रणतिः स्तुतिर्बहुविधा ह्येतत्समस्तं मया,
सङ्कल्पेन समर्पितं तव विभो पूजां गृहाण प्रभो ॥३॥
आत्मा त्वं गिरिजा मतिः सहचरा प्राणाः शरीरं गृहं,
पूजा ते विषयोपभोगरचना निद्रा समाधिस्थिति : ।
संचारः पदयोः प्रदक्षिणाविधिः स्तोत्राणि सर्वागिरो, यद्यत्कर्म करोमि तत्तदखिलं शम्भो तवाराधनम् ॥४॥
करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा,
श्रवणनयननजं वा मानसं वापराधम् ।
विदितमविदितं वा सर्वमेतत्क्षमस्व,
जय जय करुणाब्धे श्री महादेव शम्भो ॥५॥

# श्री शिव महिमा, द्वादश ज्योर्तिलिंग उत्पत्ति

भगवान शंकर शिवजीको परम पवित्र महिमाहरु छन् । जो मन बाणी भन्दा पनि नजिकै छ, जस्ले यो बह्माण्ड व्याप्त गरेको छ । ज्ञानीजन जसको परमानन्द प्राप्त गरी निर्भय रहन्छन् । जो सारा जगतको रचना गरी शासन समेत गर्दछ । जो मनुष्य तत्त्वरुपद्वारा भगवान शिवजीको ध्यान गर्दछ उ मरेपछि जन्म मरणादि सांसारिक बन्धनदेखि मुक्त भई परम पद प्राप्त गर्दछ ।

भगवान शंकरको अनन्त अद्धितीय महिमाहरु जानी नसक्नु छ । जसले सूर्य, चन्द्र अग्नि आदिलाई प्रकाशित गर्दछ । आफैले जगत रचना गरी प्रलयकालमा आफैमा लिन गर्दछ । अज्ञानी, अहंकारी र अधम मनुष्यहरु यस्ता भगवानलाई पाउन सक्दैनन् ज्ञानी तथा भक्तजनहरु ध्यान, पूजा र आराधना गरी आफ्नो भित्र बाहिर सबैतिर भगवानको दर्शन पाउँछन् । भगवान शंकर नित्य एवं अविनाशी स्वरुप हुनुहुन्छ । जो निष्काम कर्मद्वारा शिव धर्ममा प्रवृत्त हुन्छ उसको सारा पाप नाश भई धर्मको र ज्ञानको वृद्धि हुँदै जान्छ ।

भगवान शंकरको बाह्र ज्योतिर्लिङ्ग र करोडौं उपलिङ्गहरु छन् । सबै लिङ्गको वर्णन गरी सकिने कुरा छैन । ती मध्ये बाह्र ज्योतिलिंगहरुको कसरी उत्पत्ति भयो र कहाँ कहाँ छन् ती लिंगहरुको महिमा कस्तो छ भन्ने कुरा शिव पुराणको आधारमा यहाँ प्रस्तुत गरिन्छ । ज्योतिर्लिङ्गको बाह्र नामहरु यस प्रकार छन् ।

*सौरास्ट्रे सोमनाथं च श्री शैले मल्लिकार्जुनम् ।*
*उज्जयिन्यां माहाकालमोंकार ममूलेश्वरम् ॥*
*परल्यां वैजनाथंच डाकिन्यां भीमशंकरम् ।*
*सेतु बन्धे तु रामेशं नागेशं दारुका बने ॥*
*वाराणास्यां तु विश्वेशं त्र्यबम्कं गौतमी तटे ।*
*हिमालये तु केदारं घुसृणेशं शिवालये ॥*
*एतानि ज्योतिर्लिङ्गानी सायं प्रातः पठेन्नर ।*
*सप्त जन्म कृतं पाप स्मरणेन विनश्यति ॥*

# सोमनाथेश्वरको उत्पत्ति र महिमा

सोमनाथेश्वर ज्योर्तिलिङ्ग भारतको सौराष्ट्र गुजरातमा पर्दछ । यो मन्दिर प्रभास तीर्थ देखि १ माइल पर पर्दछ । भगवान शंकरको जति ज्योतिर्लिङ्ग छन् उसमा मुख्य ज्योतिर्लिङ्ग सोमनाथजी हो र यो लिङ्ग कसरी उत्पत्ति भयो भन्ने कुरा यहा वर्णन गरिन्छ ।

दक्षप्रजापतिको अश्विनि, भरणि कृतिका, रोहिणी आदि सत्ताइस छोरीहरु चन्द्रमाले विवाह गरेका थिए । ती पत्नीहरु पाएर चन्द्रमाको शोभा बढ्न गएको थियो तर रोहिणीसंग भने चन्द्रमाको बढी प्रेम थियो । यस्तो देखेर अरु पत्नीहरु दुखित भएर दक्षप्रजापति समक्ष गए र आफूहरुको दुःख सुनाए । यो कुरा सुनेर दक्षप्रजापति चन्द्रमा समक्ष गई सम्झाउदै भने हजुर ठूला तथा उत्तम वंशका भइकन पनि कसैलाई प्रेम गर्ने अरुमाथि भेदभाव भने गर्नु भएन भन्दै सम्झाए र घर फर्के तर चन्द्रमाले भने त्यस कुरालाई ध्यानै दिएनन् । रोहिणीलाई मात्र बढी प्रेम गर्दै गए । अरु सबै पत्नीहरु व्याकुल हुँदै फेरि बाबु कहाँ पुगे । दक्षप्रजापति चन्द्रमाको साथ गई भने हे चन्द्रमा पहिले नै मैले अत्यन्त दुःखित हुँदै सम्झाएँ तर तिमीले भने ध्यानै दिएनौं यसैले अब म तिमीलाई श्राप दिन्छु सुन तिमीले क्षीण हुनु परोस् भनी श्राप दिई जाने वित्तिकै चन्द्रमाको कला क्षीण भयो ।

त्यसपछि चन्द्रमा साह्रै दुःखित भई इन्द्रादि देवताको प्रार्थना गरे तब वशिष्ठ ऋषि सहित सबै देवताहरु व्रह्मा कहाँ गई चन्द्रमाको क्षयबाट मुक्त हुने उपाय सोध्न लागे ।

व्रम्हा भन्नु हुन्छ यस अपराधबाट मुक्त हुने उपाय एउटै बताउँछु सुन, प्रभाष नामक पवित्र तीर्थमा गई भगवान शंकरको पूजा आराधना गर्नु र महामृत्युञ्जय जप गर्नु तब भगवान शंकर प्रसन्न भई अवश्यै मंगल गर्नु होला । अनि यो क्षीणताको दुःख निवृत्त होला । व्रम्हाजीको यस्तो वचन सुनी ऋषि तथा देवताहरु चन्द्रमा भए ठाउँमा गए र चन्द्रमालाई प्रभाष क्षेत्रमा लगे ।

सरस्वती आदि तीर्थको आह्वान गरी मृत्युञ्जय विधानका साथ भगवान शंकरको पूजा आराधना आरम्भ गरे । यसरी ६ महिना सम्म दृढ आसनमा बसी चन्द्रमाले महामृत्युञ्जय जपनद्वारा जप गर्न लागे । जब दश करोड महा-मृत्युञ्जय जप समाप्त भयो तब भगवान शंकर प्रसन्न भई चन्द्रमाको सामने प्रकट हुनु भयो तब भगवान भन्नु हुन्छ हे चन्द्रमा म तिमीसंग प्रसन्न भएँ आफूलाई मन लागेको वर माग

चन्द्रमाले भने स्वामी हजुर म माथि खुसी हुनु हुन्छ भने मलाई यो वर दिनु होस् जसबाट मेरो यो क्षय नाश हवस् । तब भगवानले भन्नु भयो तिम्रो यो दक्ष प्रजापतिको श्राप हटाउन त सकिदैन यदि सम्म कि कृष्णपक्षको पन्ध्रदिन त तिम्रो कला क्षीण नै रहने छ तर शुक्लपक्षको पन्ध्र दिन भने क्रमैले बढ्दै पूर्ण रहला । भगवान शंकरको यस प्रकारको कथन सुनेर चन्द्रमा प्रसन्न भए अनि अरु देवताहरु पनि खुसी भए ।

देवताहरुले चन्द्रमालाई आर्शिवाद दिंदै भगवान शंकरसंग हात जोडी भन्न लागे प्रभो हजुर पार्वती सहित यसै स्थानमा निवास गर्नुहवस । यस प्रकारको देवताहरुको स्तुति सुनी शिव “सोमेश्वर” नामले प्रसिद्ध भई ज्योतिर्लिङ्ग स्वरुपले बस्नु भयो । देवताहरुले मिलेर एउटा कुण्ड पनि तयार गरे सो कुण्डको नाम चन्द्रकुण्ड भयो ।

यस कुण्डमा स्नान गरी सोमनाथेश्वरको दर्शन गर्नाले सबै किसिमको पाप नाश भई मनोरथ समेत पूर्ण हुन्छ र अन्त्यमा शिव लोक प्राप्त हुन्छ ।

# मल्लिकार्जुनको उत्पत्ति

अब यहाँ मल्लिकार्जुन शिव ज्योतिर्लिङ्गको उत्पत्तिको वर्णन गरिन्छ । यो शिव लिङ्ग भारतको आन्ध्र प्रदेशमा पर्दछ । श्री पार्वतीजीको जेष्ठ पुत्र कार्तिकस्वामी पृथ्वीभरको परिक्रमा सकेर जब कैलाश आउन लाग्नु भएको थियो तब बाटैमा नारदजीले भट्काउँदै भन्नु भयो हे कार्तिक तिम्रो बाबुले तिमी माथि राम्रो व्यवहार गर्नु भएन किनकी तिमीलाई पृथ्वी परिक्रमा गर्न पठाएर कान्छो छोरा गणेशको विवाह गरिदिनु भयो यस्तो नारदजीको वचन सुनेर स्वामी कार्तिक क्रोधमा आउनु भयो र महादेव पार्वतीले रोक्दा पनि न रुकीकन क्रौंच पर्वतमा गई बस्न लागे । मनुष्य जस्तै गरी माता पार्वती ज्यादै पीर गर्न लाग्नु भयो र शिवजीलाई साथ लिई क्रौंच पर्वतमा जानु भयो । उता जब कुमारले महादेव पार्वती आउनु भएको खबर थाहा पाउनासाथ वहाँदेखि पनि सय योजन पर जानु भयो । कुमार गएको थाहा पाएपछि भगवान शंकर श्री पार्वतीजीको साथ ज्योतिर्लिङ्ग भइ बस्नु भयो तब उस लिंगको नाम मल्लिकार्जुन भयो । यो क्रौंच पर्वतको ज्योतिर्लिङ्गको दर्शन गर्नाले सबै मनोरथ पूर्ण हुन्छ भन्ने उल्लेख भएको पाइन्छ । त्यस ठाउँमा पार्वती भ्रमरा रुपले रहनु भएको छ ।

# महांकालेश्वर उत्पत्ति

महांकालेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग भारतको मध्य प्रदेशमा पर्दछ । त्यहाँको अवन्तिका नाम गरेको पुरीमा शिवजीको परम भक्त एक ब्राम्हण बस्दथे । उनी नित्य शिवजीको पूजा गर्दथे । उनको नाम देवज्ञ थियो । शिवजीको कृपाद्वारा उनको चार पुत्रहरु थिए । उनीहरुको नाम देवप्रिय, मेघाप्रिय सुकृत र धर्मबाहु थियो । शिव कृपाद्वारा धन धान्य सबै पूर्ण थियो । बाबुको मृत्युपछि पनि छोराहरुले आफ्नो भक्ति छोडेका थिएनन् । त्यसै नजिकै एउटा रत्नमाला नामको पर्वत थियो । त्यस पर्वतमा दुषण नामको एक राक्षस थियो । त्यो ज्यादै कुकर्मी र नराधर्मी थियो तिनै लोकलाई त्यसले परास्त पारेको थियो ।

एकदिन त्यो दुषण नामको राक्षस अवन्तिपुरमा आयो र आफ्नो मुख्य मुख्य चार राक्षस दानवहरुलाई बोलाई भन्यो हे दानव हो मैंले आफ्नो बल तथा पराक्रमद्वारा तिनै लोकलाई बश गरें तर शिव भक्त ब्राम्हणहरुलाई भने जित्न सकिन तिमीहरू गई ती ब्राम्हणहरूलाई परास्त गर । यस्तो सुनी ती दानवहरु अवन्तिपुर भित्र गई उपद्र गर्न लागे । तर ब्राम्हण पुत्रहरुलाई भने त्यसको कुनै प्रभाव परेन । प्रजाहरु सबै दुखित भई ब्राम्हणको शरणमा गए र हाम्रो रक्षा गर्नु होस् भन्न लागे ।

तब ब्राम्हणहरु भन्दछन् हामी त्यति पराक्रमी छैनौं । हामीसित कुनै शस्त्र अस्त्र पनि केही छैन हामी त केवल भगवान शंकरको शरणमा यहाँ आइबसेका हौं हाम्रो रक्षा त भगवान शंकर नै गर्नु हुन्छ । यति भनेर ती चार ब्राम्हणहरु अरु ब्राम्हणको साथ लिएर नियम पूर्वक शिवपूजा गर्न लागे त्यत्तिकैमा चार दानवहरु त्यहाँ आए र भन्न लागे पक्ड पक्ड यिनीहरु सबैलाई मार यस्तो सुन्दा पनि ब्राम्हणहरु निर्भय साथ पूजामा लागि रहे । जब दानवहरु ब्राम्हणहरुलाई पक्डन लागेका थिए तब भगवान शंकरको पार्थिव लिंगको तल जमिन भयंकर

शब्द गरी फाट्न गयो र त्यस शब्दको साथै प्रलयंकर भगवान शंकर प्रकट हुनु भयो र आफ्नो भक्तको रक्षाको लागि ती दानवहरुलाई हुँकार शब्दले नै मारी दिनु भयो ।

भगवान शंकरको यस अद्भुत चरित्र देखेर मुनि तथा सारा देवता प्रसन्न भई पुष्पवृष्टि गरे । तब भगवान शंकरले व्राम्हण पुत्रहरुलाई वर माग भन्नु भयो । व्राम्हणहरु भन्छन् भगवान हामीलाई मोक्ष गराई दिनुहोस र हजुरको चरणमा स्थान दिनु हवस र हजुर यहाँ सदाको लागि बस्नु हवस । हजुरको दर्शन गर्नेहरु सबैको मनोकामना पूर्ण रहला । यति वर दिएर शिवजी सदाको लागि "महाकालेश्वर" ज्योतिर्लिङ्ग भइ रहनु भयो ।

# ओंकारेश्वर तथा ममलेश्वर उत्पत्ति र महिमा

ममलेश्वर ज्योतिलिंङ्ग भारतको मध्ये प्रदेशमा छ र यो नर्वदा नदीको तटमा मान्धाता पर्वतमा पर्दछ । ओंकार नामको पवित्र तीर्थमा ममलेश्वर नामको शिव लिङ्ग रहनु भएको छ । प्राचीन कालमा श्री नारद मुनिले गोकर्ण नामको भगवान शंकरको पूजा गर्नु भयो र विन्ध्याचल पर्वत जानु भयो । पर्वतराजले नारदको बडो सत्कार पूर्वक पूजा गर्नु भयो । तब नारदले भन्नुभयो हे विन्ध्ये तिमी सबै गुणले सम्पन्न भइकन पनि सुमेरु पर्वतभन्दा सानो छौं त्यसैकारण सबै पर्वत भन्दा मुख्य त सुमेरु नै छ । नारदको यस्तो वचन सुनी विन्ध्याचल पर्वतले आफू सानो भएकोमा खेद प्रकट गर्दै भगवान शंकरको आरधनाको लागि ओंकारेश्वर शिबलिङ्गको पार्थिव रूप बनाई आराधना गर्न लागे त्यसपछि ६ महिना सम्म नित्य शिब पूजा र ध्यानमा संलग्न रहे । जब ६ महिना पूर्ण भयो त्यस लिङ्गबाट भगवान शंकर प्रकट हुनु भयो र विन्ध्याचल पर्वतलाई श्रेष्ठता प्रदान गर्नु भयो । त्यसपछि भगवान् ओंकारेश्वर नामले त्यहीं रहनु भयो । विन्ध्याचलले वर पाएपछि अग्लो हुँदै गई सूर्यको किरणको आवागमन समेत रोकिन जाँदा सारा ऋषिमुनिहरु गई भगवान शंकरको आराधना गर्दा ममलेश्वर नामले प्रकट हुनु भयो र जगतको रक्षा खातिर त्यही विराजमान हुनु भयो । यसरी दुवैको हितको लागि ओकारेश्वर तथा ममलेश्वर दुई नामले प्रकट हुनु भएतापनि भगवान शंकर एकै हुनु हुन्छ भगवान शंकरकै सल्लाहनुसार विन्ध्याचल पर्वतको सामु पर्वतराजको गुरु अगस्त्य ऋषि खडा भै दिनु भयो र विन्ध्याचल पर्वतले गुरुको दर्शन गर्न निहुरेको समय पारेर गुरु अलप भइ दिनु भए पछि प्राण संकटमा परेका सबैको संकट नाश हुन गयो । हालसम्म पनि विन्ध्या गिरी केही निहुरिएको देखिन्छ ।

# श्री केदारेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग उत्पत्ति र महिमा

श्री केदारेश्वर ज्योर्तिलिङ्ग भारतको उत्तर हिमान्चल प्रदेशमा पर्दछ । भगवान विष्णुको अवतार नर नारायणले बद्रिकाश्रममा गई तपस्या गर्दथे । भगवान शंकर नरनारायणको प्रार्थनाले नित्य पार्थिपलिङ्ग स्वरुपले प्रकट हुनु हुन्थ्यो । धेरै समय वित्दै गए पछि एकदिन भगवान शंकर प्रसन्न भई नरनारायणलाई वर माग भन्नु भयो ।

यस्तो सुनेर नरनारायण भन्नुहुन्छ हे स्वामी यदि हजुर प्रसन्न हुनु हुन्छ भने हजुर साक्षात स्वरुपले यहि बस्नु हवस् । तब भगवान शंकर त्यस हिमालय प्रदेशमा केदारेश्वर नामले ज्योतिर्लिङ्ग भइ सदाको लागि बस्नु भयो । वंहाँको दर्शनमात्रले भगवान प्रसन्न भई सबैको मनोकामना पूर्ण गरी दिनु हुन्छ । एक समय पाण्डवहरुले भगवानलाई महिष रुपमा देखे र पाण्डवले देखे पछि महिष अवतारमै देख्दा देख्दै भाग्नु भयो । पाण्डवले पनि पिछा गर्दै पुच्छर पक्रे तब भगवान केदारेश्वर हुनु हुँदो रहेछ भनी जाने र प्रार्थना गर्न लागे हे प्रभो हजुर कहाँ जानु हुन्छ ? हाम्रो उद्धारको लागि हजुर सदाको लागि यहाँ बस्नु हवस् । त्यसपछि पाण्डवहरूले विधिपूर्वक पूजा गरे । तब पाण्डवहरुको सबै संकट मुक्त भयो र आफ्नो आफ्नो इच्छानुसारको फल प्राप्त गरे । यसरी भगवानले भक्तको इच्छानुसारको फल दिनु हुन्छ । जो मनुष्य सांसारिक आवागमन चक्रबाट छुटकारा पाउन चाहन्छ उसले केदारेश्वर भगवानको एक पटक भएपनि अवश्यै दर्शन गरोस भनी भनिएको छ । केदारेश्वर संगै हंस कुण्ड, श्वेत कुण्ड आदि कुण्डहरु पनि छन् सोकुण्डको जल खानाले र भगवान केदारेश्वरको दर्शन मात्र गर्नाले परमात्मा स्वरुप होइन्छ समेत भनिएको छ ।

# भिमेश्वर ज्योतिर्लिङ्गको उत्पत्ति

भिमेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग भारतको महाराष्ट्र प्रान्तमा पर्दछ । भिमासुर नाम गरेको दानवलाई भष्म गर्न महादेव उत्पत्ति हुनु भएको हुनाले त्यस ज्योतिर्लिङ्गको नाम भिमेश्वर रहन गएको हो ।

भगवान श्री रामचन्द्रले लंका विजय गर्नु भन्दा केही समय अगि कर्कटी नामकी राक्षसीद्वारा कुम्भकर्णको छोरा भिमासुर नामको दैत्य जन्मेको थियो । उ जब ठूलो भयो अनि कर्कटी राक्षसीसंग सोध्न लाग्यो माता सत्य भन कि म कसको छोरो हुँ यसरी भिमासुरले सोधेपछि राक्षसी भन्न लागी - हे ! भीम, तिम्रो पिता कुम्भकर्ण हुन् । त्यस भन्दा पहिले म विराध नामक राक्षसकी पत्नी थिएँ उसलाई श्री रामले पहिलेनै मारिदिए । त्यसपछि कुम्भकर्ण यस वनमा घुम्न आउँदा तिम्रो जन्म भयो । एकदिन मेरा माता पिता अगस्त्य ऋषिको शिष्यलाई खान भनी जाँदा भस्म भई मरे त्यसैले म एक्लो परेको छु । यस्तो भनेको सुन्दा भिमासुरलाई भगवान विष्णुसंग ज्यादै ईर्ष्या बढ्न गई सारा देवताहरूको विरूद्ध लड्न सक्ने शक्ति प्रदान गर्नको लागि तप गर्न थाल्यो । एक हजार वर्ष तप गरी सकेपछि ब्रम्हा प्रसन्न भई अत्यन्त बलवान हुने वर दिनुभयो । जब भिमासुरले यस्तो वर प्राप्त गऱ्यो तब सारा देवताहरूलाई समेत परास्त गऱ्यो इन्द्रासन समेत लियो । त्यसपछि देवताहरू कामरूप देशको राजा शिवभक्त थिए उनैको शरणमा गए । भगवान शंकर पनि राजाकै देशमा गई लुकेर बस्नु भएको थियो ।

राजा शिवजीको पार्थिव लिङ्गसंगै राखी पूजा जप ध्यान र आराधनामा व्यस्त थिए । भिमासुर दैत्य त्यही पुग्यो र भन्या हे ! राजा तँ कसको ध्यान गर्देछस् छोड नत्र तँलाई मार्छु भन्दै आफ्नो तरवार झिकी शिव लिङ्गमा हान्ने वित्तिकै महाप्रलय भए जस्तो आवाज गरी त्यहाँबाट भगवान शंकरको ज्योर्तिलिङ्ग उत्पन्न भई हुँकार शब्दले त्यस दैत्यको र सेनाहरूको नाश गर्नु भयो । त्यसपछि त्यो वनमा अनेक औषधिहरू उत्पत्ति भयो । भगवानहरूको प्रार्थना अनुसार भगवान शंकर "भिमेश्वर" नामको ज्योर्तिलिङ्ग भई त्यही बस्नु भयो ।

# विश्वेश्वर ज्योर्तिलिङ्ग उत्पत्ति र महिमा वर्णन

विश्वेश्वर ज्योर्तिलिङ्ग भारतको उत्तर प्रदेश वाराणसीमा पर्दछ । भगवानलाई "काशी विश्वनाथ" पनि भनिन्छ । जब व्रम्हाजीले श्रृष्टिको रचना गर्न आरम्भ गर्नु भयो । पचास करोड योजना लम्बाई तथा चौडाइ भएको व्रम्हाण्ड वहाँले रच्नु भयो जसमा चौध लोक निर्मित भएको थियो । तब भगवान शंकरले विचार गर्न लाग्नु भयो सम्पूर्ण जीव तथा प्राणीहरु आफ्ना आफ्ना कर्म वन्धनमा अल्झी रहेका हुन्छन् । यिनीहरुलाई कुनै प्रकारले मैंले मोक्ष दिलाउनु पर्छ भन्ने सोचविचार गरेर आफ्नो त्रिशुल उठाइ पाँचकोशको नगर उतार्नु भयो र आफू त्यसैमा "विश्वेश्वर" नामक ज्योतिर्लिङ्ग भई बस्नु भयो । व्रम्हाण्डको मालिक हुनु भएकोले वहाँलाई विश्वनाथ भनिन्छ यो काशीपुरीमा अवस्थित छ ।

त्यसकारण मुक्तिको अभिलाषा गर्ने मानिसले भगवान काशी विश्वनाथको अवश्यै दर्शन गरोस् भनी स्वयं भगवानले भन्नु भएको छ । भगवान विश्वेश्वरको महिमा पार्वतीले एक पटक भगवान शंकरसंग सोध्नु भएको थियो भगवान भन्नु हुन्छ हे प्रिये ! समस्त प्राणीलाई मुक्ति दिनेवाला यो पवित्र सर्वश्रेष्ठ धाम हो । यो मेरो नै स्थान हो । यहाँ सिद्ध पुरुषहरु आई मेरो अनेक रुपको वर्णन गर्दछन् । ज्ञानीजनहरु अरु तीर्थमा जाउन या नजाउन यस तीर्थमा मात्र आउनाले मोक्ष प्राप्त गर्दछन् । जो पुरुष काशी विश्वनाथको एक पटक दर्शन मात्र गर्छ भने उ जहाँ गइ मरेपनि अवश्यै मुक्ति प्राप्त गर्दछ । हे उमे ! भन्दै भगवान भन्नु हुन्छ यो मेरो काशी धाम अत्यन्त गोपनीय छ यहाँ कुनै जाति, वर्ण, ज्ञान, कर्म, दान संस्कार, पुजन, भजन कसैको पनि आवश्यकता छैन, पुरुष होस या स्त्री सधुवा होस् या विधवा जोसुकै पनि यस पुरीमा आई मर्छ भने उसले मोक्ष प्राप्त गर्दछ ।

जुन मुक्तिको लागि योगीजन अनेक जन्मसम्म कठिन तपस्या गर्दछन् त्यही मुक्ति काशीमा शरीर मात्र त्यागनाले प्राप्त हुन्छ । भगवान भन्नु हुन्छ हे पार्वती ! यसको महिमा म आफैपनि भन्न सक्तिन । काशीपुरीको गंगा स्नान गर्नाले संचित पाप कर्मको नाश भइ धर्मको वृद्धि हुँदै मोक्ष प्राप्त हुन्छ । यस्तो भगवान विश्वेश्वरको महिमा मात्र सुन्नाले पनि सदगति प्राप्त हुन्छ ।

# त्रयम्बकेश्वर उत्पत्ति र महिमा

त्रयम्बकेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग भारतको महाराष्ट्र प्रान्तमा गौतमी तटको ब्रम्हगिरी पर्वतमा पर्दछ । प्राचीनकालमा गौतम नाम गरेका ऋषि र उनका पत्नी भारतवर्षको दक्षिण ब्रम्हगिरी नामको पर्वतमा तपस्या गरी बस्दथे । त्यस समय सय वर्षसम्म पानी नपरेको कारण गौतम ऋषिले ६ महिनासम्म समाधि गरी वरुण देवलाई खुशी गराए ।

गौतमले वरुण देवसंग वर्षा गराउन अनुरोध गर्दा वरुणदेव भन्नु हुन्छ - हे ! गौतम म वर्षा गराउने काममा स्वतन्त्र छैन भगवान शंकरको अधिनमा छु वहाँकै आज्ञा गराउन आवश्यक छ भन्नु भयो र एक सानो कुवा खनाउन लगाउनु भयो अनि त्यसमा जल भरी दिनु भयो । त्यसै कुवाको जल पाएर गौतमजीको दान पूजा, हवन, तप र पितृको श्राद्धादि कर्म सबै सफल भयो । गौतम ऋषिले गरेको हवन आदि कर्मले त्यस क्षेत्रमा अन्न जौ फलफूल सबै राम्रोसंग फल्न थाल्यो । यो देखेर वरपर बस्ने अरु ऋषिहरुलाई इर्श्या बढ्न गयो र ऋषि पत्नीहरुले गौतमजीको चेला र अहिल्यासंग समेत कुवामा पानी लिने निहुँमा झगडा गरी गौतमलाई त्यस स्थानबाट अन्यत्र पठाई दिने कोशिश गर्न लागे । आफूहरुको योगबलले एक निर्धो गाई उत्पन्न गराई गौतम ऋषिको बाली खुवाउन पठाए । गाईले आफ्नो बाली खाएको देखी गौतमले एक सानो लट्ठीले के  हिर्काउनु भएथ्यो गाई लम्पसार परेर मऱ्यो । गाई मरे पछि अरु दुष्ट ऋषिहरु आई गौतमलाई त गौ हत्यारा होस् यस ठाउँबाट निस्की र गौहत्याको प्रायश्चित गर भनेको सुनी गौतम ऋषि आफूलाई धिकार्दै त्यहाँदेखि एक कोश टाढा गइ आफ्नो कुटी बनाउनु भयो र गौहत्याको प्रायश्चितमा संलग्न रहन लाग्नु भयो ।

सबै भन्दा पहिले ब्रम्हगिरी परिक्रमा गर्नुभयो र एक करोड पार्थिव शिवलिङ्ग बनाएर विधिपूर्वक एकाग्र चित्तले शिव पुजन गर्न

लाग्नु भयो । तब भगवान शंकर त्यस गौतम तटमा प्रकट हुनु भयो र वर माग्न आज्ञा दिनु भयो । गौतमले वार वार प्रणाम गरी स्तुति गर्न लाग्नु भयो हे स्वामी ! मलाई गौहत्याको पापबाट छुटाइ दिनु हवस । यो सुनेर भगवान शंकर भन्नुहुन्छ हे गौतम तिमी त निर्दोष छौ । ती दुराचारी पाखण्डीहरुको मायाले गर्दा तिमीले यस्तो दुःख भोग्नु पऱ्यो । यो सुनी गौतम भन्नु हुन्छ हे भगवान ठीकै छ आज जसले गर्दा मैले हजुरको दर्शन पाएँ ।

त्यसपछि भगवान शंकर भन्नु हुन्छ हे ऋषि म तिमी देखि खुशी छु वर माग तब गौतमले पृथ्वीमा जल नभएको कारण आफ्नो प्रतिज्ञा पुरा गराउन गंगाजी प्रकट गराउने वर माग्नु भयो । हे भगवान पतित पावनी श्री गंगाजीलाई यहाँ प्रकट गराइ दिनु हवस जसबाट अरु सबै प्राणीको समेत कल्याण हुनेछ ।

भगवान शंकरजीले गौतमजीलाई गंगा जल दिनुभयो गंगाजल स्त्री रुप भएर साक्षात मुर्तिमयी भई गौतमको अगाडि जानु भयो । गौतम भन्न लाग्नु भयो मातेश्वरी पतित पावनी गंगे मेरो सारा पाप नाश गरी मलाई मोक्ष दिनु हवस म हजुरको शरणमा छुँ । तब भगवान शंकरले गंगालाई भन्नु भयो हे गंगे तिमी गौतमजीको सकुटुम्बको उद्धार गरी देउ र कलियुगको अट्ठाइस मन्वन्तरको समाप्तिसम्म तिमी पृथ्वीमा बगी देउ । गंगाजी भन्नु हुन्छ हे भगवान हजुर पार्वतीलाई साथ लिइ मेरो समिप बसी दिनु हवस । गंगाको यस्तो वचन सुनेर भगवान शंकर त्रयम्बकेश्वर नामले गौतमी गंगाको तटमा बस्नु भयो । त्यही नै पुस्करराज संरोवार र विष्णु आदि सबै देवता बस्नु भयो ।

अरु गौतम ऋषिलाई दुःख दिने दुष्ट ऋषिहरु स्नान गर्न जाँदा गंगाजी लुप्त हुनु भयो जब यी दुस्टात्माहरुले आफ्नो पापको प्रायश्चित गर्देनन् तबसम्म यिनीहरुलाई दर्शन दिने छैन भन्नु हुँदा तिनीहरुले व्रम्हगिरीको परिक्रमा गरी आफ्नो पापको क्षमा मागे अनि गंगाजीले दर्शन दिनु भयो त्यस स्थानको नाम "कुशावर्त" रह्यो । भगवान शंकर भने "त्रयम्बकेश्वर" ज्यातिर्लिङ्ग भइ गौतम तट मै रहनु भयो ।

# वैद्यनाथेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग उत्पत्ति र महिमा

वैद्यनाथेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग भारतको विहार प्रान्तमा पर्दछ । यस धामलाई "बाबा धाम" पनि भन्दछन् । प्राचीन समयमा लंकापति रावणले मान, इज्जत, बल र अभय पाउने इच्छा लिएर कैलाश पर्वतमा गई भगवान श्री महादेवको तपस्या गर्न लाग्यो । तप गर्दा गर्दा पनि भगवान शंकर प्रसन्न भएको नपाइ एक अग्निकुण्ड स्थापना गरी नजिकै शिवलिङ्ग राखी हवन गर्न लाग्यो । गर्मीमा पंचाग्नी तापी वर्षा शीत केहीको पर्वाह नगरी तप गर्दा पनि भगवान प्रसन्न हुनु भएन । त्यसपछि रावणले आफ्नो टाउको काटी हवन गर्न लाग्यो यसरी लंकापतिले आफ्नो नौवटा टाउको काट्दा पनि भगवान प्रकट नहुनु भएकोले दशौं टाउको काट्न शुरु गऱ्यो तब भगवान झट्ट प्रकट हुनु भयो र टाउको काट्न रोकी अरु नौ टाउको पनि जस्ताको तस्तै गराई दिनु भयो । त्यसपछि रावणको माग बमोजिम बल तथा पराक्रम प्रदान गर्नु भयो । यो देखि सारा इन्द्रादि देवताहरुलाई भने चिन्ता बढ्नगयो ।

भगवान शंकर प्रसन्न हुनु भएको जानी रावणले नम्रतापूर्वक प्रार्थना गर्न लाग्यो हे नाथ ! हजुर मेरो साथ लंका हिड्नु हवस् र मलाई कृतार्थ पार्नु हवस । यो सुनेर भगवान सदाशिव भन्नु हुन्छ मेरो आज्ञाले यो मेरो ज्योतिर्लिङ्ग बोकेर लैजाउ तर बाटामा कतैपनि बिसाउनु हुँदैन बिसाउने वित्तिकै त्यस भन्दा अघि म बढ्ने छैन । यो सुनी हवस् भनी ज्योतिर्लिङ्ग उठाई हिड्दै थियो भगवान शंकरको इच्छाद्वारा उसलाई लघुशंका लाग्न गयो र एक ग्वालालाई शिवलिंग बोक्न दियो । भगवानको लिङ्ग भारी भइदिएको कारण ग्वालाले त्यही विसायो । यसपछि लिङ्ग त्यहि स्थिर हुनुभयो । रावणले अनेक स्तुति गरी वर माग्यो र आफू मात्रै लंका गयो । भगवान शंकरको ज्यातिर्लिङ्ग "वैद्यनाथ" नामले प्रसिद्ध भई त्यसै धाममा रहनु भयो । बैद्यनाथ भगवानको दर्शन मात्रले पनि अभिस्ट फल प्रदान गरी मोक्ष दिनुहुन्छ ।

# नागेश्वरको उत्पत्ति तथा महिमा

नागेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग भारतको गुजरात प्रान्तमा पर्दछ । द्वारका पुरीको नजिक गोपी तलाउसंगै पर्दछ । प्राचीन समयमा एक दारुका नाम गरेकी राक्षसीले दुर्गाको तपद्वारा एक सुन्दर वन पाएकी थिई त्यस वनको नाम दारुका थियो । त्यस सुन्दर वनमा दारुका राक्षसी र उसको पति दारुक पनि बस्दथ्यो । यो वन भारतवर्षको पश्चिम समुन्द्रसंगै पर्दछ । यो वन चौसट्ठी कोस लम्बाइ तथा चौढाइको छ । त्यंसै वनमा और्व नाम गरेका एक ऋषि र सुप्रिय नाम गरेका शिव भक्त बनिया पनि बस्दथे । त्यस वन्नमा राक्षसगणहरुले अनेक उपद्रव मच्चाउन लागे र मनुष्य जातिलाई भने जेलमा राखिदिए ।

शिव भक्त सुप्रियले भने जेलमा भएपनि भगवान शंकरको पार्थिव शिवलिङ्ग अगाडि राखी पूजा तप र ध्यान गरी बस्दथे । भगवान शिव नै हाम्रो दु:खको पार लगाई दिनु हुन्छ भन्ने विचारले शिव ध्यानमै ६ महिना विताए । एकदिन दुष्ट दारुकले सुप्रिय शिव ध्यानमा रहेको देख्यो र सुप्रिय समक्ष भन्यो हे वनिया सत्य भन त कस्को ध्यान गर्दैछस् यसरी क्रोधमा आई सुप्रियलाइ मार्ने आज्ञा दियो । वैष्य सुप्रियले भने त्यस तर्फ ध्यानै नदिई आँखा चिम्लिएर भगवान शंकरको प्रार्थना गर्न लागे हे ! तीनै लोकका स्वामी भगवान म हजुरको शरणमा छु । मलाई यस संकटबाट बचाउनु होस् । यस्तो भक्तको बचत सुनी भगवान शंकर झट्ट प्रकट हुनु भयो र सदाशिवले आफ्नो पशुपतास्त्र उठाई सबै राक्षसहरुको नाश गर्नु भयो । तब भगवान शंकरले भन्नु भयो अब यो बन सदाको लागि निर्भय भयो । यहाँ धर्ममा चल्ने र धर्मको आचरण गर्ने मात्र व्राम्हण क्षेत्रिय, वैश्य र शुद्रको वास हुन्छ । यहाँ शिवभक्तको मात्र वास हुन्छ । अधर्मको नाश हुन्छ । यदी कोहि मनुष्य आफ्नो जाति तथा धर्मको अनुकूल आचरण गरी प्रेम तथा भक्तिको साथ आइ मेरो दर्शन गर्छ भने त्यो चक्रवर्ती राजा समेत हुन्छ भनी भगवान शंकर पार्वती सहित "नागेश्वर" नामले त्यहाँ रहनुभयो ।

# रामेश्वरको उत्पत्ति र महिमा वर्णन

रामेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग भारतको सेतुबन्ध तामिल्नाडु प्रान्तमा पर्दछ । यो हिन्दुहरुको दोश्रो धाम हो । जब भगवान विष्णु दशरथको घरमा रामचन्द्र नामले अवतार लिनु भयो । अवतार लिनुको प्रयोजन थियो रावणादि राक्षसहरुको संहार गर्नु । वहाँको पत्नीको नाम सीता थियो । राम, बाबुको आज्ञाद्वारा चौध वर्षको लागि वनवास जाँदा आफ्नी धर्मपत्नीलाई रावणले हरेर लग्यो । तब पत्नीको शोकमा व्याकुल भइ राम यता उता घुम्दै हिड्नु भयो । वहाँ वानर राज सुग्रीवसंग मित्रता गरी बालीको बध गर्नु भयो । फेरि सीताको खोजीमा हनुमान आदि बानरहरु चारै दिशा गए । वानरमा श्रेष्ठ हनुमानले लंकामा गई सीताजीको पत्ता लगाए । सीताजीलाई श्री रामको सन्देश दिएर सीताको चुडामणी लिई हनुमान फर्के । हनुमानले सीताको सन्देश दिएर रामलाई खुशी पार्नु भयो । तब अठार हजार बानर सेना लिएर श्री राम दक्षिण समुद्रको किनारमा जानु भयो । वहाँ अगाध सागर देखेर श्री राम व्याकुल हुनु भयो । अब यसलाई कसरी पार गर्ने । आफ्नु प्राण प्यारी पत्नीको खबर पाएर पनि भेट्न जान नसक्दा व्याकुल र चिन्ताग्रस्त हुनुभयो । यी बानर सेनाहरु र आफू कसरी पार तर्ने भन्ने सोच्दै अत्यन्त दुःखी हुनु भयो चिन्तित हुँदा हुँदै पानी प्यास लाग्यो र लक्ष्मणले वानरहरुसंगबाट पानी मगाउनु भयो । पानी खाँदा खाँदै सोच्नु भयो अहो म भगवान शंकरलाइ नचढाइ पानी खादैछुँ भन्ने ठानी भगवान शंकरको पार्थिव लिंगको पूजा गर्न लाग्नु भयो र स्तुति गर्न लाग्नु भयो हे नाथ यो अथाह समुद्र म के गरी पार गरुँ । वहाँ महाबली रावणसंग युद्ध गरी कसरी विजय पाउँ । हे देवाधिदेव म हजुरको शरणमा छु । मेरो सहायता गर्नु होस !

त्यस समय भगवान शंकर सन्तुष्ट भइ आफ्नो परिवार सहित ज्योतिर्लिङ्ग स्वरुपले प्रकट हुनु भयो । भगवान शंकर भन्नु हुन्छ हे

रामचन्द्र तिम्रो सदा मंगल होस । हे रामचन्द्र युद्धमा तिम्रो अवश्य विजय हुनेछ । तब भगवान श्री राम भन्नु हुन्छ हे प्रभो ! मनुष्यहरुको कल्याण र हितको लागि हजुर यहिं बस्नु हवस । यो सुनेर श्री सदाशिव लिंग रुपले त्यहि बस्नु भयो । त्यही लिंग आजपनि "रामेश्वर" धामको नामले भक्ति र मुक्ति दिने वाला छ ।

# धुस्मेश्वरको उत्पत्ति वर्णन

धुस्मेश्वर ज्योतिर्लिङ्ग भारतको महाराष्ट्र प्रान्त औरंगावाद जिल्लामा पर्दछ । भारतको दक्षिण दिशामा देवगिरी नामको पर्वतमा एक भारद्वाज गोत्र भएका सुधर्मा नाम गरेका ब्राम्हण बस्दथे र उनकी सुदेहा नामकी धर्मपत्नी थिइन । ती ब्राम्हण शिवभक्त थिए । तर यिनीहरुको सन्तान थिएनन् । सुधर्मा ब्राम्हण परम ज्ञानी भएका कारण आनन्दमा रहन्थे । उनलाइ पुत्र प्राप्तिको त्यति चाहना पनि थिएन तर उनकी पत्नीलाई भने ज्यादै पीर परेको थियो । एकदिन लोकहरुले उनलाई अरे वाँझी तेरो धन सम्पत्ति कसको लागि हो भनी झगडा समेत गरेकाले पुत्र प्राप्तिको चिन्ताले व्याकुल थिइन । एकदिन उनले पतिसंग भन्न लागिन् कि कुनै उपायले पुत्र पैदा गर कि मलाइ मारिदेउ नत्र म आफै पनि मरी दिन्छु ।

यस्तो सुनेर सुधर्मा ब्राम्हणले शिवजीको ध्यान गरी अग्निमा पुष्प चढाउँदा पुत्र हुने लक्षण भयो तर सुदेहाले चढाउँदा पुत्र नहुने लक्षण देखी ब्राम्हणले भने हेर तिम्रो कोखमा छोरा हुने वाला रहनेछ अब आनन्दले भगवानको भक्ति गरी बस । केहि समय वितेपछि सुदेहाले ब्राम्हणलाई अर्को पत्नी विवाह गर्ने सल्लाह दिन लागिन तर पति भने मानेनन् ।

एकदिन सुदेहाले आफ्नी वहिनीलाई लिएर आई कर बल पतिसंग विवाह गराई दिइन । तिनको नाम घुस्मा थियो । घुस्मा पनि आफ्नी दिदी तथा पतिको सेवामा तल्लिन हुँदै नित्य प्रति एक सय पार्थिव शिव लिंगको पूजा गरी तलाउमा बगाउन लाने गर्दथिन । यो उनको नित्य कर्म थियो । जब उनले पूजा गरेको एक लाख शिव लिंग पुग्यो तब शिव कृपाद्वारा एक छोरो जन्मियो । छोरो पाएर सुधर्मा अत्यन्त खुसी भए । तर सुदेहा भने आफ्नी पुत्रवती बहिनीसंग भित्रभित्रै इर्ष्या गर्न लागिन ।

केही समय पछि व्राम्हण कुमार ठूलो भए । सुधर्माले उसलाई एक कन्या विवाह गरी दिए । धुस्माले पनि बुहारीलाई आफ्नो भन्दा बढी सेवा टहल आफ्नी दिदी सुदेहाको गर्न लगाउँदथिन । दिदीसित भन्दथिन यिनीहरु हजुरको छोरा बुहारी हुन् । यिनीहरुले हजुरकै सेवा गर्छन् । तर सुदेहाको इर्ष्या भने बढ्दै गएको थियो । एकदिन उसले विचार गर्न लागिन एक दिन धुस्माको छोरो मरेपछि मात्र धुस्माको आँखामा आँशु देख्न पाउने छु भनी कुटिलताको वसमा परी बुद्धि नष्ट पारी सकेकी थिइन् ।

एक रात सबै सुतेको समय हातमा छुरी लिएर त्यस छोरालाई टुक्रा टुक्रा गरी काटी तलाउमा फ्याँकी दिइन् जुन तलाउमा धुस्मा नित्य शिवलिंग बगाउन जान्थिन । विहान भएपछि बुहारीले आफ्नो पतिलाई साथमा नदेखि रुन कराउन लागिन् । सुदेहा पनि नक्कली दु:ख प्रकट गर्दै रुन लागिन । सुधर्माले भने धुस्मे जसले हामीलाई यो पुत्र दिएको छ उही उसको रक्षक हुन्छ भन्दै आफ्नो नित्य कर्म सके । धुस्मे पनि सँधै झैं शिवको पार्थिव लिंग सेलाउन तलाउमा जाँदा आफ्नो काटिएको पुत्रलाई तलाउमा जीवित अवस्थामा देखिन् । धुस्मे शिवजीको आराधना गर्न लाग्दा उनको भक्ति देखि प्रसन्न भई भगवान ज्योति स्वरुपले प्रकट हुनु भयो र भन्नु भयो धुस्मे तिम्रो यो पुत्रलाई सुदेहाले मारेकी थिइ । अब म त्यस पापिनीलाई मारी दिन्छु । तिमी देखि भने म प्रसन्न छु वर माग भन्दा धुस्मेले हे भगवान हजुर खुसी हुनुहुन्छ भने मेरी दिदीलाई अभय दिनु होस् । यदि म देखि हजुर खुसी हुनुहुन्छ भने जगतको कल्याणको लागि यसै तलाउमा विराज हुनु होस भनी वर मागेपछि भगवान शंकर "धुस्मेश्वर" ज्योतिर्लिङ्ग भई रहनु भयो । सुदेहाले पनि आफ्नी वहिनीसंग माफ़ी मागी सबै आनन्द संग रहे । यस प्रकारको बाह्र ज्योतिर्लिङ्गको अद्‌भूत कथाहरु यही समाप्त हुन्छ ।

माथि उल्लेखित ज्योतिर्लिङ्ग देखि बाहेक नेपालको वागमती किनारमा रहनु भएको भगवान पशुपतिनाथ पाँचै मूखको दर्शन दिनेवाला "महा ज्योतिर्लिङ्ग" स्वरुपले रहनु भएको छ । नेपालकै पश्चिमी जिल्ला मुस्ताङमा अवस्थित भगवान मुक्तिनाथ ज्यातिर्लिङ्ग रुपले रहनु भएको छ । आजसम्म पनि भगवानको ज्योतिमा चरु हवन

गर्न सकिन्छ । मुक्तिनाथ भगवानको दर्शन मात्रले भूक्ति तथा मूक्ति प्राप्त हुन्छ भनिएको छ । एकपटक भगवान नारायणले त्यसै क्षेत्रमा नारायण यज्ञ गर्नु भएको थियो त्यहि यज्ञमा डढेको चरु अर्थात चामलको गेडा त्यस क्षेत्रमा हाल पनि पाइन्छ । भगवान शंकर मूक्तिनाथेश्वरले रहनु भएकोले भगवान नारायणले पनि वृन्दाको सराप मोक्ष गर्न शिलाको रुपमा कालीगण्डकी नदीमा बस्नु भयो । अद्यापि कालीगण्डकीमा कालो शिला (शालिग्राम) पाइन्छ । त्यसैले त्यस क्षेत्रको नाम मूक्ति क्षेत्र रहेको छ ।

यी भन्दा बाहेक भगवानका करोडौं लिंग तथा उपलिङ्गहरु छन् ती सबै लिङ्गहरुको वयान गरेर सकिने कुरा छैन । त्यसैले भनिएको छ जसले शिव पुराणको श्रवण मात्र पनि गरेको हुन्छ उसले सबै कोटी कोटी लिंगको दर्शन र पूजाको फल प्राप्त गर्दछ र मनुष्य योनिमा भए गरेका सारा पाप नष्ट हुन गई मूक्ति पद प्राप्त गर्दछ र शिव स्वरुपले रहन पाउँदछ ।

ॐ नम शिवाय

# उपसंहार

हामी हिन्दुहरुले मानिआएको प्राचिन सनातन धर्ममा पाञ्चायन भगवानको पूजा ध्यान उपासना आदि गरिंदा अंग पुरा भएको मानिन्छ ।

पांचायन भनेर भगवान गणेश, विष्णु, शिव, देवी र सूर्य भगवानहरुलाई भनिन्छ । त्यसैले उनै भगवानहरुको छोटकरीमा वर्णन गरियो । जगत श्रृष्टिको क्रममा उक्त सबै भगवानहरुको उत्तिकै महत्व र स्थान रहेको छ । भगवानहरु व्रम्हा रुपले श्रृष्टि गर्नु हुन्छ, विष्णु रुपले पालन गर्नु हुन्छ, र रुद्र रुपले संहार गर्नु हुन्छ भने देवी माताले शक्ति प्रदान गरेर समर्थवान बनाइदिनु हुन्छ ।

प्राणीहरुको शरीर पाँच महाभुत, पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय मन र वुद्धि आदि अहंकारको समुहबाट निर्माण भएको हुनाले भिन्न भिन्न तत्वको मालिक भिन्न भिन्न भगवान हुनु हुन्छ । जसले जुन रुपमा भजे पनि उनै परमात्मा हुनु हुन्छ भिन्न हुनु हुन्न ।

भगवान श्री रामले लक्ष्मणलाई उपदेश गर्दै रामगीतामा भन्नु भएको छ :-

गुरुहरुको आश्रय लिएर तत्वदर्शी बन त्यसपछि आत्मवोध हुनेछ । यदि तत्व सम्बन्धि कुनै कुरापनि जानेनौं भने मेरै भक्ति गर अनि मेरै शरणमा पर तिमी यो संसार रुपी भवसागरबाट पार पाउने छौ । मेरो यो सँगुण (साकार) स्वरुपको भजन, ध्यान गर अथवा निर्गुण (निराकार) तथा परिपूर्ण आत्म रुपमा मन दिएर एक चित्त भएर अड यी दुवै मेरै धर्म हुन् । ती भज्नेहरुमै तुल्य हुन् र ती मेरै स्वरुप हुन् ती मै सरिका भएर तिनले कुल्चिएका भूमिहरु पवित्र पार्ने छन् ।

भगवान श्री कृष्णले गीताको अन्त्यमा भन्नु भएको छ

*सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज*

*अहंत्वा सर्व पापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥*

सबै धर्मलाई छोडेर तिमी मेरै शरणमा आउ शोक नगर, नडराउ म तिमीलाई सारा पापबाट छुटाउने छु ।

यसरी भगवानले विभिन्न पुराण, उपनिषद तथा ग्रन्थहरुको माध्यमबाट उपदेश गर्नु भएको छ । त्यसमा भगवानले अर्जुनलाई, लक्ष्मण आदिलाई पो उपदेश गरेको भन्ने सम्झनु हुँदैन । ती उपदेशहरु हामीलाई समेत गर्नु भएको हो । प्राणीहरुको उद्धारको लागिनै विभिन्न माध्यम बनाएर उपदेश भएको हुन्छ । हामीले घृणा, लज्जा, भय, शंका, चाप्लुसी जस्ता अवगुणहरु त्यागेर त्यस्ता उपदेशहरु मनन गर्दै जानुपर्छ ।

हामीलाई शिक्षा दिने चौविस गुरुहरुको वयान पहिले नै गरि सकिएको छ त्यस्ता अरु पनि गुरुहरु जहाँ जसले हितोपदेश गर्छ त्यो स्वीकार गरी हाल्नु पर्दछ । आफ्नो कुलले गरी आएको विधि विधानमा पनि तीक्ष्ण वुद्धि लगाएर सोच्नु पर्छ र तामस खालको कर्म रहेछ भने त्यस्ता कर्म छोडी हाल्नु पर्छ । किनभने कर्म तीन प्रकारबाट गरिएको हुन्छ :- ती हुन्

१. **तमो गुणी कर्म** - यसले निच योनि तथा पशु योनिसम्म धकेल्दछ । यो कर्ममा पशु पंक्षि घात गरिन्छ ।

२. **रजो गुणी कर्म** - यो फलको आशा राखेर गरिने कर्म हो । यसले लोभी र लालसी बनाउँछ ।

३. **सत्वगुणी कर्म** - यो आत्मनिस्ठ र वुद्धिको प्रसन्नताबाट गरिन्छ । यसमा पहिले विष समान हुन्छ र अन्त्यमा अमृत सरी फल दिन्छ यसले भगवानको सामिप्यमा पुऱ्याउँछ । निस्काम कर्म मात्रै मोक्षको सहायक हुने हुनाले मानिसले निस्कामै कर्म गर्नु पर्छ ।

भगवान कृष्णले गीतामा भन्नु भएको छ

*इदं ते नातपस्काय नाभक्ताय कदाचन*

*न चाशुश्रुषने वाच्यं न च मां योऽम्य सुयति ॥*

अर्थात जो तप गर्दैन, भक्ति गर्दैन र सुन्नमा पनि चासो राख्दैन त्यस्ता अहंकारी व्यक्तिहरुलाई मेरो महिमा तथा रहस्यं कहिल्यै नबताउनु ।

भगवानले यो पनि भन्नु भएको छ :-

*अन्तकाले च मामेब स्मरण मूक्त्वा कलेवरमू*

*य: प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र शंसय ॥*

जसले मलाई अन्त्य कालमा संझेर देह त्यागदछ त्यो मूक्त भएर मैमा मिल्दछ यसमा सन्देह छैन ।

भगवानले यस्ता उपदेश गर्नु भए बमोजिम जीवनभर भगवान मै समर्पित भएर भक्तियोग अथवा ज्ञान योग द्वारा देह छोड्न सकियोस यहि नै भगवानसंग मेरो प्रार्थना छ ।

*एउटा गजल यहाँ पोखिएछ ........*

*राम नामको कवच लगाऔं*

*रक्षा आफूलाई आफै गरौं*

*जसले वाणी बोल्न सिकायो*

*उसकै हामी भजन गरौं*

राम नामको कवच लगाऔं
भव सागरको पार तरौं
भक्ति नामको डुङ्गाबाट
केवटले झै पार तरौं

राम नामको कवच लगाऔं
ज्ञानरुपी त्यो तरवार चलाऔं
माया मोहको वन्धन काटौं
व्यापक आत्मा मात्र चिनौं

राम नामको कवच लगाऔं
कथा सुधामा चित्त डुवाऔं
भक्तहरुको सत्संग गरौं
जसमा प्रभूको नाम पुकारौं

राम नामको कवच लगाऔं
राम नामकै रस पान गरौं
जसरी सवरी धाम पुगिथिन

त्यसरी हामी भक्ति गरौं ॥

राम नामको कवच लगाऔं
आफूले आफ्नै उद्धार गरौं
जप्नु छ मूखले रामै राम
रामको सेवा हातको काम

राम नामको कवच लगाऔं
रक्षा आफूलाई आफै गरौं
देख्छौं अनि त रामै साथमा
कहिल्यै हुन्नौं एक्लै पथमा

राम नामको कवच लगाऔं
रक्षा आफूलाई आफै गरौं
सबले गाउनु रामकै गाथा
रामै भूक्तिदिने अनि मूक्ति दाता